自由搏击

FREE COMBAT

尚晓峰 编著



[散打]技法

FREE COMBAT

实战必胜技 最强格斗术

成都时代出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

自由搏击

[散打]技法

FREE COMBAT

实战必胜技 最强格斗术

尚晓峰 编著

成都时代出版社


FREE COMBAT
武



自由搏击（又名散打）
现代实用技击术

自由搏击（FREE COMBAT），又称国际自由搏击（在中国被称为散打），20世纪60年代起开始风靡世界武坛，是一种以实战求胜为主旨的自由式全接触徒手攻防搏击术，兼容并蓄了中国武术、韩国跆拳道、泰拳及日本空手道、柔道、剑道和西方拳击、摔跤等武道的精粹，是现代武道文化和技艺的最佳结合，在当今世界武坛独树一帜。经过数十年的擂台锤炼，自由搏击已经成为当今国际武坛最强的实战武道。它讲究攻防兼备、立体作战、招法凌厉、攻击勇猛、简捷直接，强调个性风格，进攻时要求发挥最大威力，防守时要求严密，其决胜的条件是技艺、体能、战术和精神力量的完美统一。

自由搏击技术不拘泥于任何固定的套路招式，也没有宗派可言，简捷、实效，以击倒、战胜对方为目的。“告诉我基本原理，我将得出适合我自身的独特的技法。”是自由搏击学理念的最佳概括。它把世界各武道中最直接、最简单的招法提炼出来，突出“远踢、近打、贴身摔”的原则，在实战中根据战况自由发挥肘、膝、拳、腿的功效，步法敏捷、拳法灵活、腿法多变、摔法快速、防守巧妙，具有极强的攻防性。掌握后，能遇敌不慌，即使遇到敌方突然袭击，也能在一瞬间做出相应的防守和反击。

自由搏击竞赛的商业化、职业化程度高，开放性好，几乎所有国际比赛都采用“无限制自由比赛”的方法，不限制参赛选手的资格，凡承认其竞赛规则的团体或个人，均可参加比赛。其中著名的赛事有国际自由搏击争霸赛、世界散打王争霸赛、终极搏击锦标赛(UFC)、极限搏斗(EF)、真实超级搏击赛(RS)、世界搏击锦标赛(WCC)等。竞赛以“对抗性强、惊险、激烈、刺激”著称，极具观赏价值，非常吸引拳迷和观众，对选手的战术水平、战斗意志、体能、抗击力等整体搏击能力也提出了更高更全面的要求。在2003年的首届世界散打王争霸赛上，金鹰、金虎、金龙——三根象征着至高无上荣誉的金腰带就分别被中国选手陈芝划、张文飞、潘贤华获得。

自由搏击是一种极其强悍的技击术，被视为国际武道搏击的终极模式，并被视为选手展示真正实力的唯一公平方式。



目录 CONTENTS

Part 1 基本技术 Basic Skills 1-13

第1教程 热身运动——关节操 Warm up …… 1
第2教程 实战姿势 Actual Combat Posture …… 7
第3教程 步法 Pace Ways …… 9
①滑步 ②上步 ③撤步 ④跳换步 ⑤单跳步 ⑥纵步 ⑦插步 ⑧环绕步 ⑨垫步

Part 2 强效攻击技术 Attacking Technique [illegible]

第4教程 拳法 Fist Position …… 15
①直拳 ②摆拳 ③勾拳
第5教程 腿法 Leg Position …… 25
①正蹬腿 ②侧踹腿 ③鞭腿 ④劈腿 ⑤勾踢 ⑥转身后摆 ⑦腾空后摆 ⑧转身后踹 ⑨腾空后踹
第6教程 摔法 Throw Position …… 41
①接腿摔 ②近身摔
第7教程 膝法 Knee Position …… 59
①冲膝 ②刺膝
第8教程 肘法 Elbow Position …… 61
①前后手平肘法 ②前后手砸肘法 ③前后手挑肘法 ④左右反肘法

Part 3 防守技术 Defending Technique 64-77

第9教程 接触性防守 Defending Technique of Touch …… 65
①推拍防守 ②阻挡防守 ③格架防守 ④前蹬腿防守 ⑤抱抄防守 ⑥阻截防守

理论篇 General Knowledge

- 什么是散打 …… 6
- 人体攻防要害部位 …… 22
- 散打的起源与发展现状 …… 39
- 散打运动的特点与作用 …… 56
- 国际组织 …… 57
- 散打运动的礼节、服装 …… 72
- 散打运动的段位 …… 72
- 竞技场上的中国健儿 …… 95
- 训练场地、器材 …… 95
- 常见运动损伤与防治 …… 109
- 散打竞赛规则要点 …… 111
- 商业赛事 …… 112
- 年代大事记 …… 113

第⑩教程 闪躲性防守Defending Technique of Evade······75
①后闪 ②潜闪 ③摇避
第⑪教程 防摔技术 Guard Yourself Against Thrown······77
①击打法 ②推阻法

Practical Skills of Self-Defense

Part 4 实用防身术 78-94

第⑫教程 徒手防身术 Free Hand Self-defense······79
第⑬教程 对付多人时的防身术 More Than One Opponent······87
第⑭教程 对手有凶器时的防身术 Facing Armed Opponents······91

Supper Strong Tactics

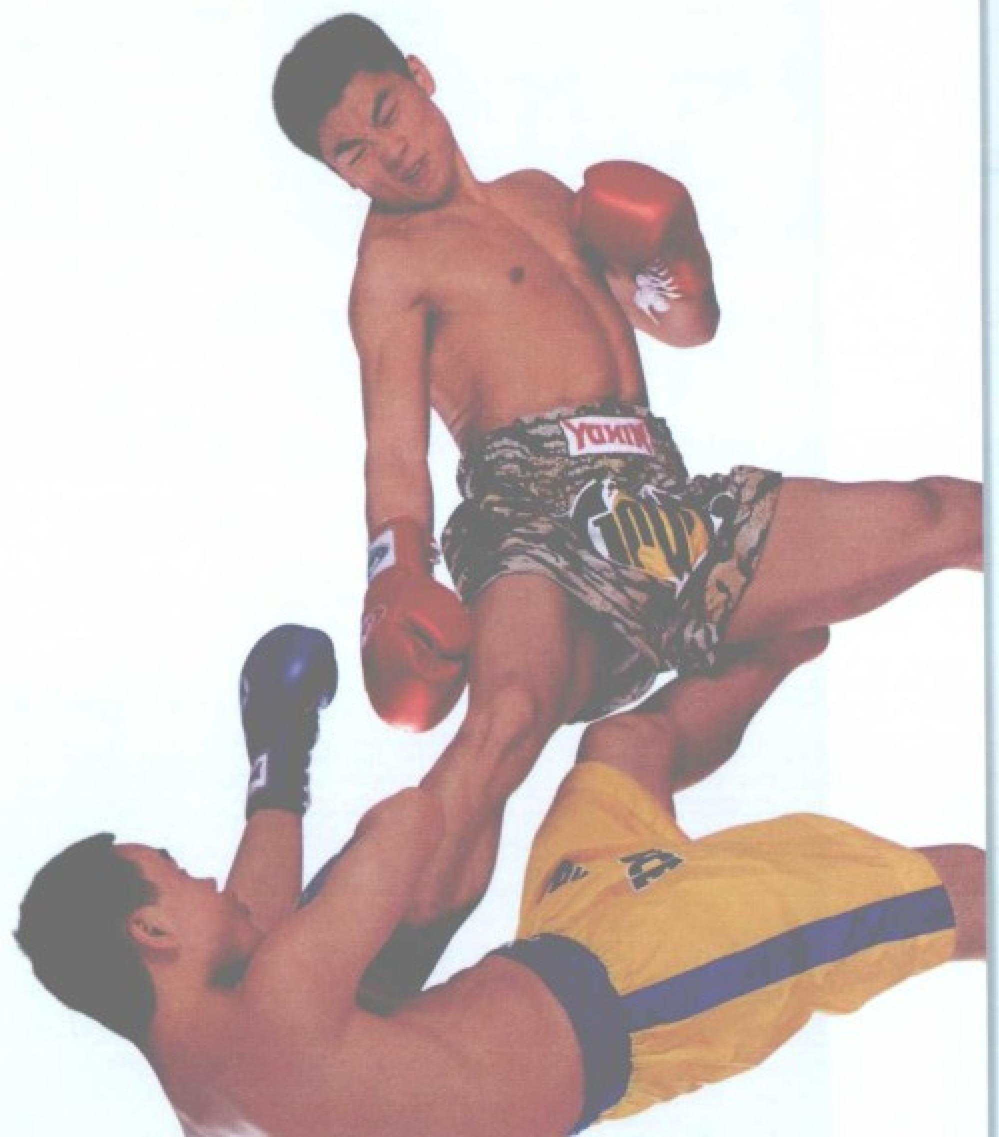
Part 5 超强战术

第⑮教程 散打战术概念 Concept of Free Combat Tactics······96
第⑯教程 散打战术类型 Tactics kinds of Free Combat······97
第⑰教程 散打战术的训练方法 Training Ways······98

Body Training

Part 6 身体训练 100-108

第⑱教程 柔韧性训练 Flexibility Training······101
第⑲教程 灵敏性训练 Sensitivity Training······105
第⑳教程 速度训练 Speed Training······106
第㉑教程 力量训练 Strength Training······107
第㉒教程 耐力训练 Endurance Training······108
第㉓教程 功力训练 Beating and Anti-beating Training······108



Part 1 Basic Skills

基本技术

散打的基本技术是指练习者在实战中运用踢、打、摔和灵敏的反应来完成进攻和防守的动作，它是衡量散打练习者竞技水平的重要因素。这些基本技术只是散打技术规范化和理想化的技术，在比赛实战中，基本技术要根据时机、距离、战术和自身条件加以变化才能取得实效。



热身运动——关节操

热身运动是指在运动以前，用短时间、低强度的动作，让后面运动时将要使用的肌肉群先进行一番收缩活动，以增加局部和全身的温度以及血液循环，并且使体内的各种系统包括心脏血管系统、呼吸系统、神经肌肉系统及骨骼关节系统等能逐渐适应即将面临的较激烈的运动，来预防运动损伤的发生。

1 腕关节

正面自然站立，两脚与肩同宽，两手交叉于胸前，抬右肘振压左腕，抬左肘振压右腕。然后再以腕关节为轴，自内向外、自外向内各转动数次。（图1-1）

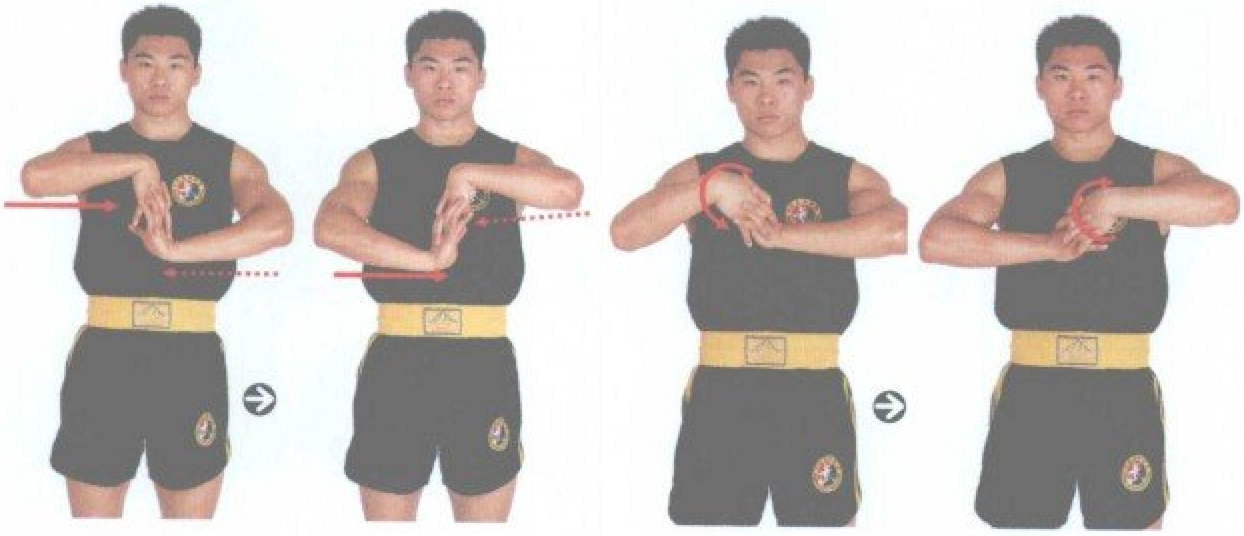


图1-1

2 踝关节

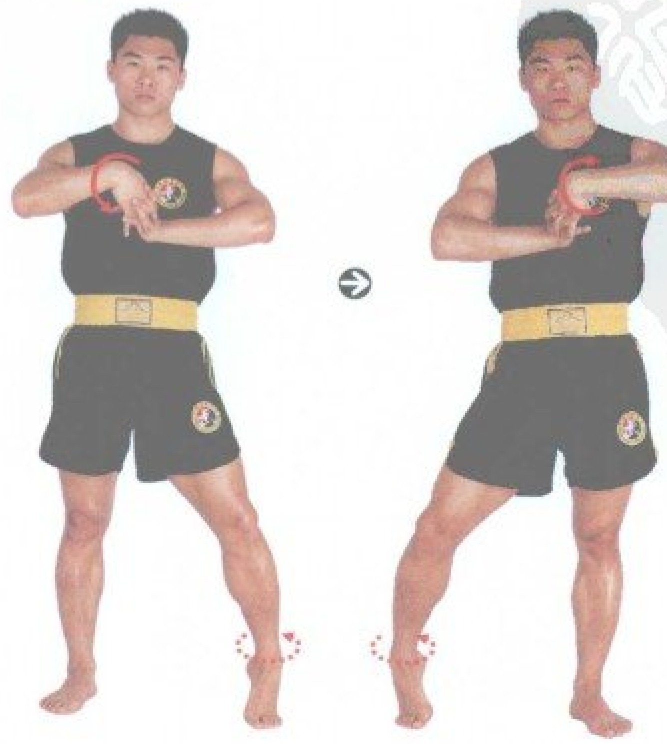
两脚平行站立，双手叉腰，抬右脚，以前脚掌为支点、踝关节为轴，先自内向外转动，后自外向内转动。左脚踝以同样方法进行练习。（图2-1）



2-1

3 腕、踝综合活动操

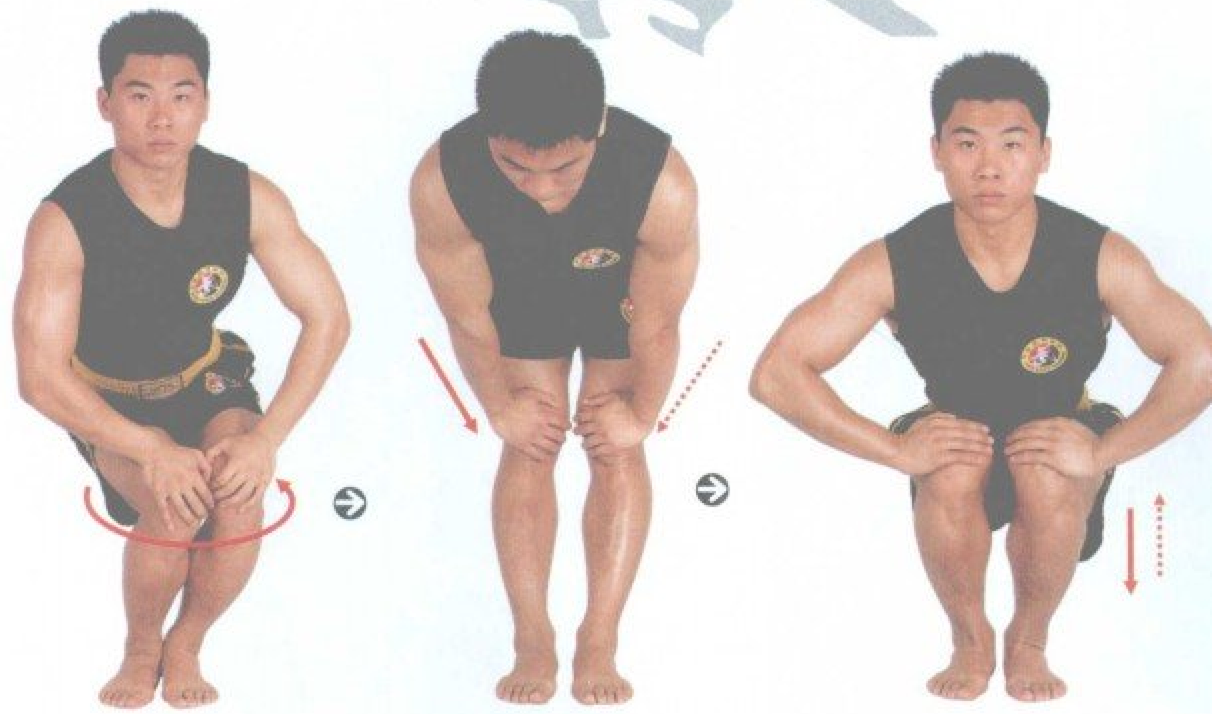
如图所示，腕、踝关节活动一起做，做时方向一致。（图3-1）



3-1

4 并腿环绕

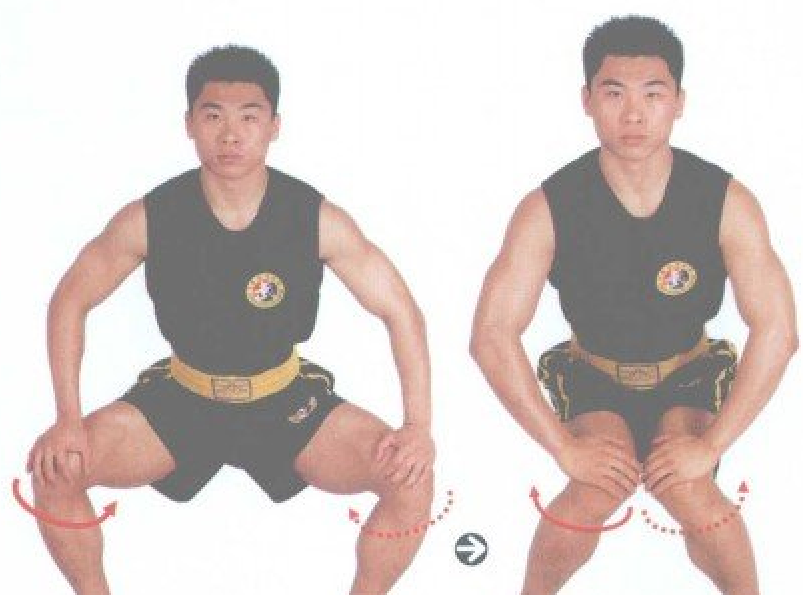
两脚并拢，身体半蹲，双手扶膝，以膝关节为轴，逆时针转动。两个八拍过后，直膝振压5次，接着蹲压5次（蹲压时，上体不要前倾，脚后跟不要抬起）。然后顺时针练习。（图4-1）



4-1

5 分腿环绕

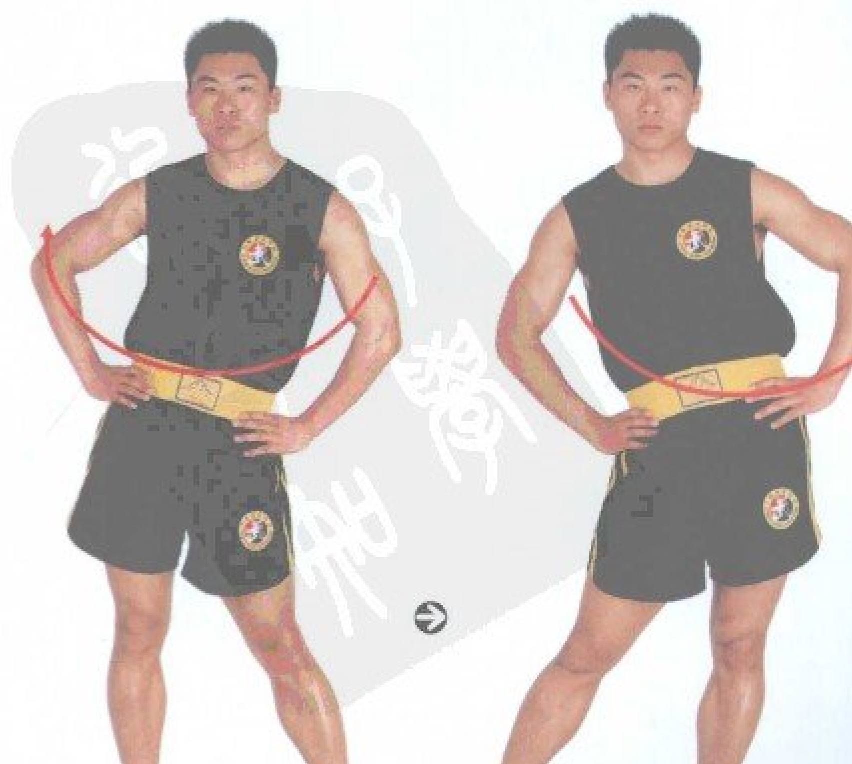
两脚分开，身体半蹲，双手扶膝，以膝关节为轴，两膝自外向里同时转动。两个八拍过后，自里向外进行转动练习。（图5-1）



5-1

6 腰胯环绕

两手叉于腰间或抵于腰部，以腰为轴，先顺时针再逆时针环绕，幅度可逐渐加大。（图6-1）



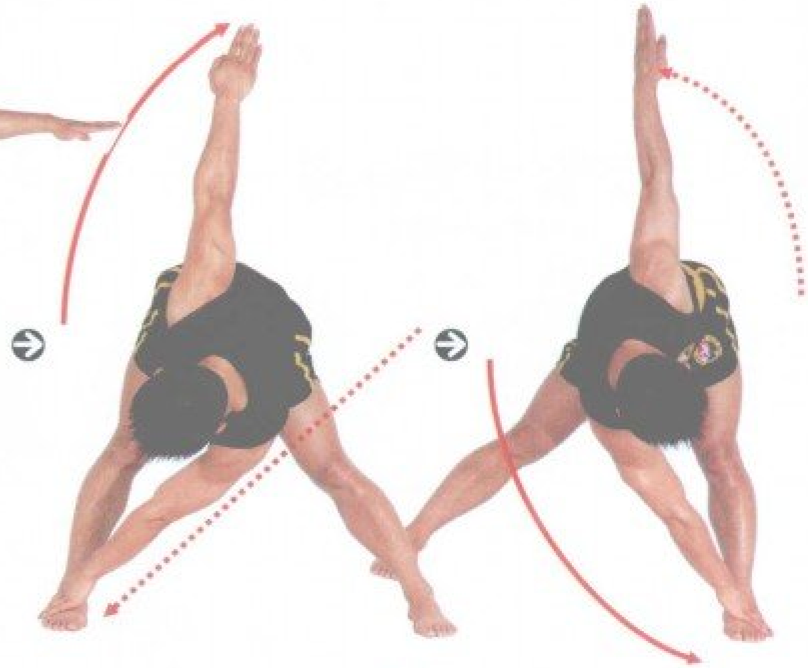
6-1

7 转腰

两脚平行站立，屈臂平举，以腰为轴，左右转动上体。（图7-1）也可两臂侧平举，然后做俯腰转体运动，转动时两腿不要弯曲，左手摸右脚背，右手摸左脚背。（图7-2）



7-1



7-2

8 涮腰

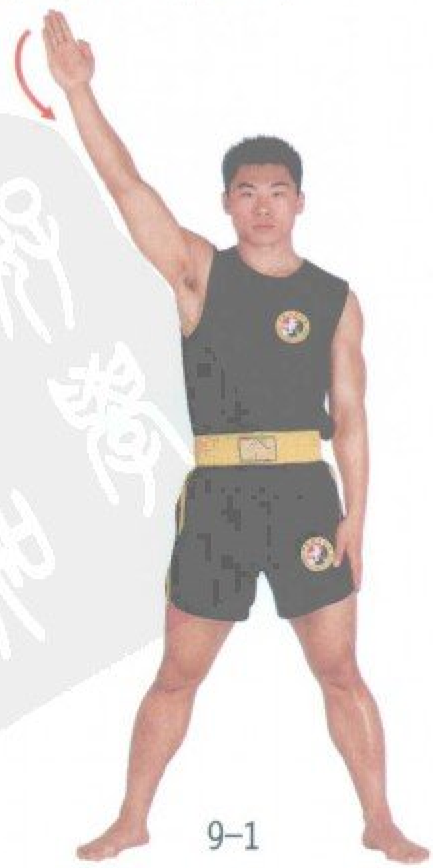
两脚横跨一大步，两腿弯曲，两臂张开，以腰为轴，先自右向前、向左、向后（上体后仰）环绕数次，然后反方向环绕数次。（图8-1）

9 单臂环绕

两脚自然站立，抬右臂，以肩关节为轴，自上向前、向下、向后环绕8次，然后反方向环绕8次。左臂以同样方法来练习。（图9-1）



8-1



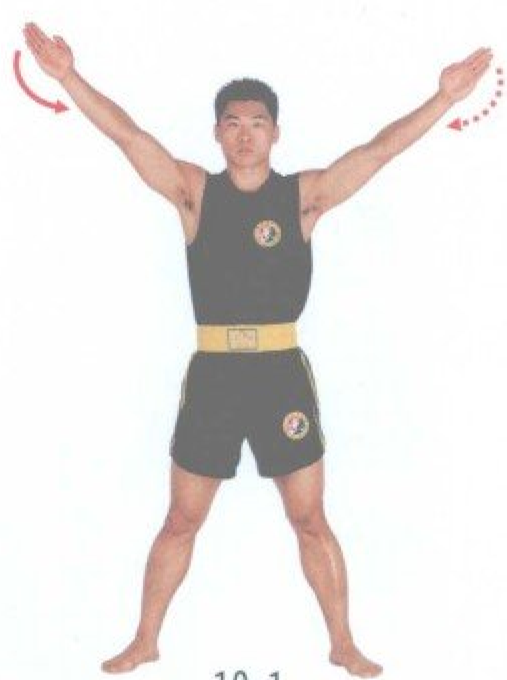
9-1

10 双臂环绕

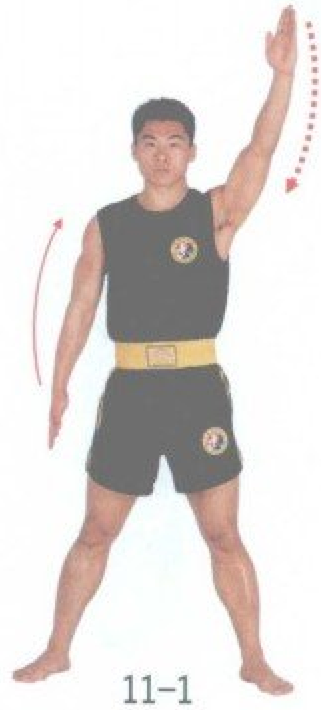
在单臂环绕的基础上，双臂同时向前或向后环绕。（图10-1）

11 双臂交叉环绕

在双臂环绕的基础上，双臂呈反方向交叉环绕。（图11-1）



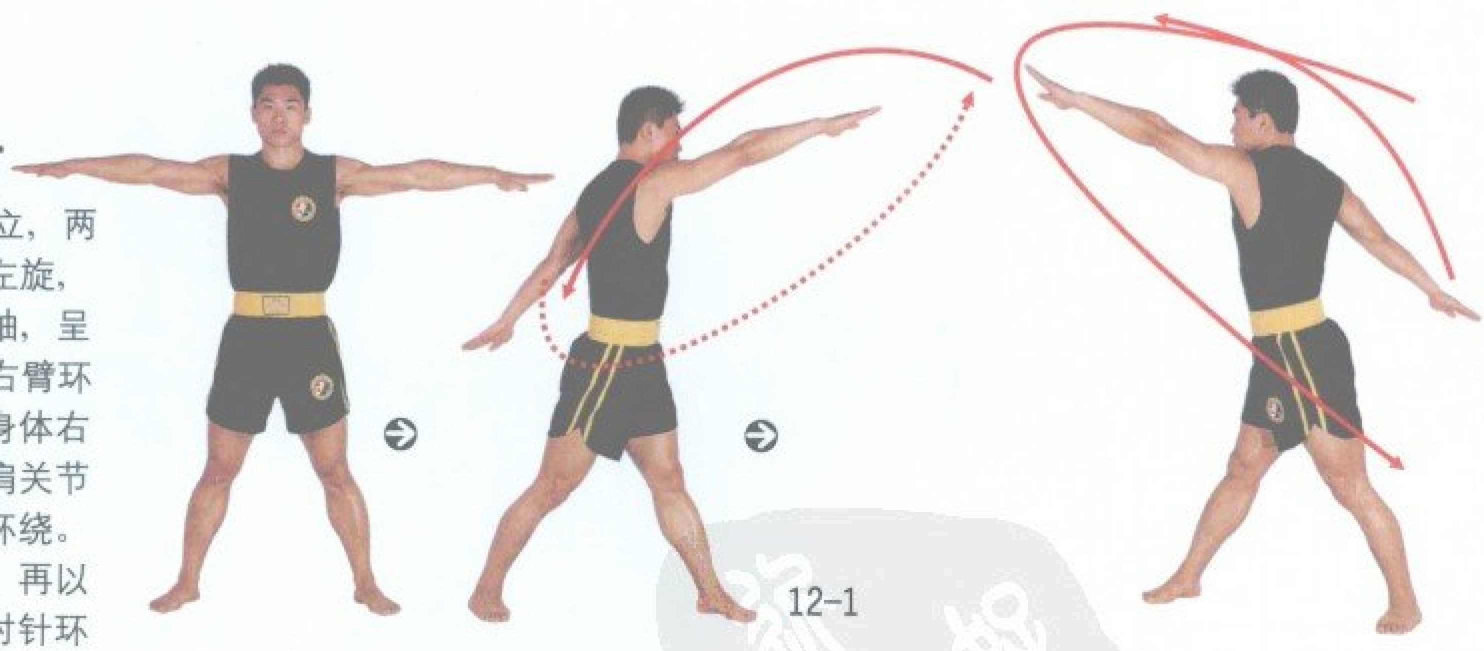
10-1



11-1

12 乌龙盘打

两脚自然站立，两臂侧平举，上体左旋，右臂以肩关节为轴，呈顺时针环绕。当右臂环绕到正上方时，身体右旋，同时左臂以肩关节为轴，呈顺时针环绕。重复练习数次后，再以左臂开始进行逆时针环绕练习。（图12-1）



12-1

13 颈部屈伸

以颈为轴，前、后、左、右做颈部屈伸运动。（图13-1）



13-1

14 颈部环绕

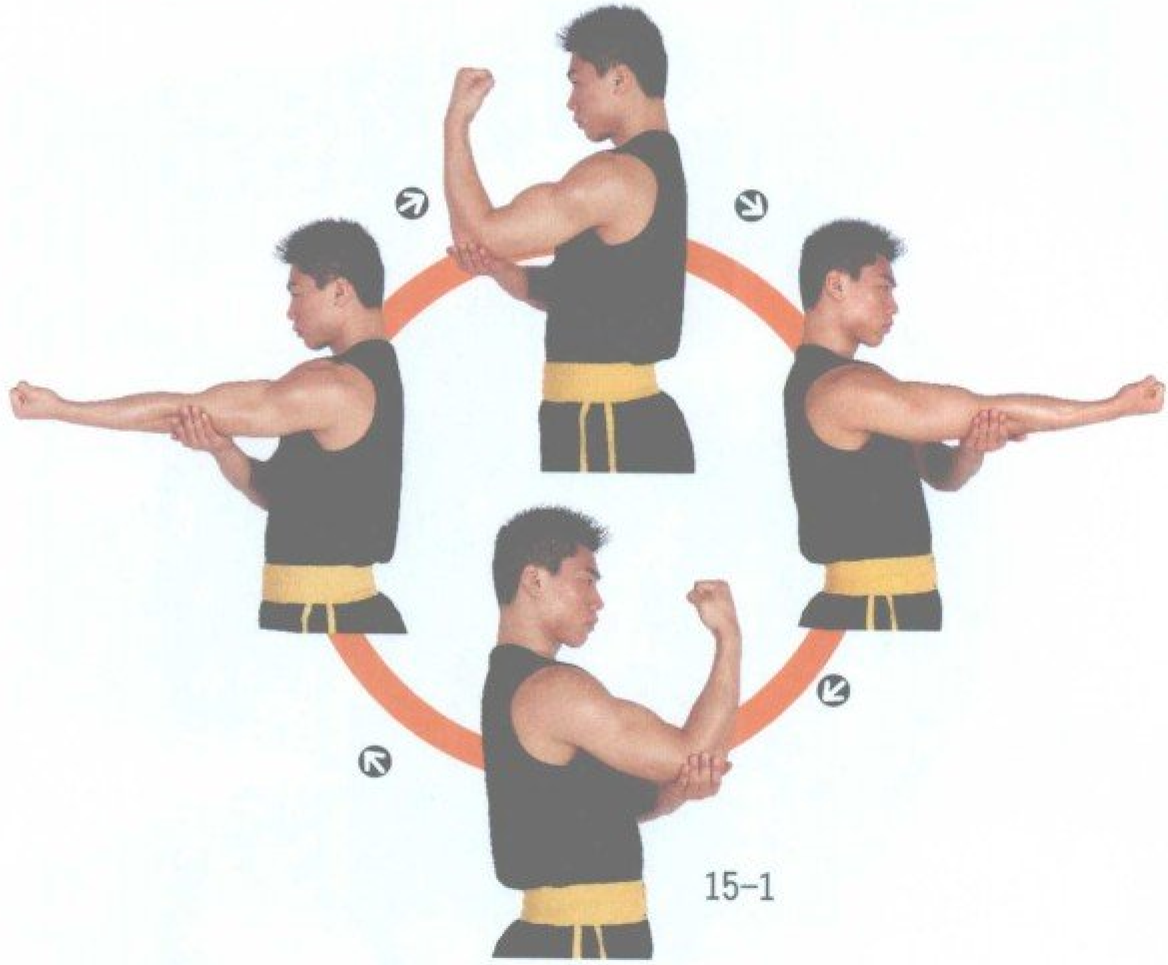
以颈部为轴，先顺时针环绕后，再逆时针做颈部环绕运动。（图14-1）

15 臂屈伸

两脚平行站立，左臂平举，伸右手托住肘部，然后以肘关节为轴，做屈伸运动。右臂用同样的方法进行练习。（图15-1）



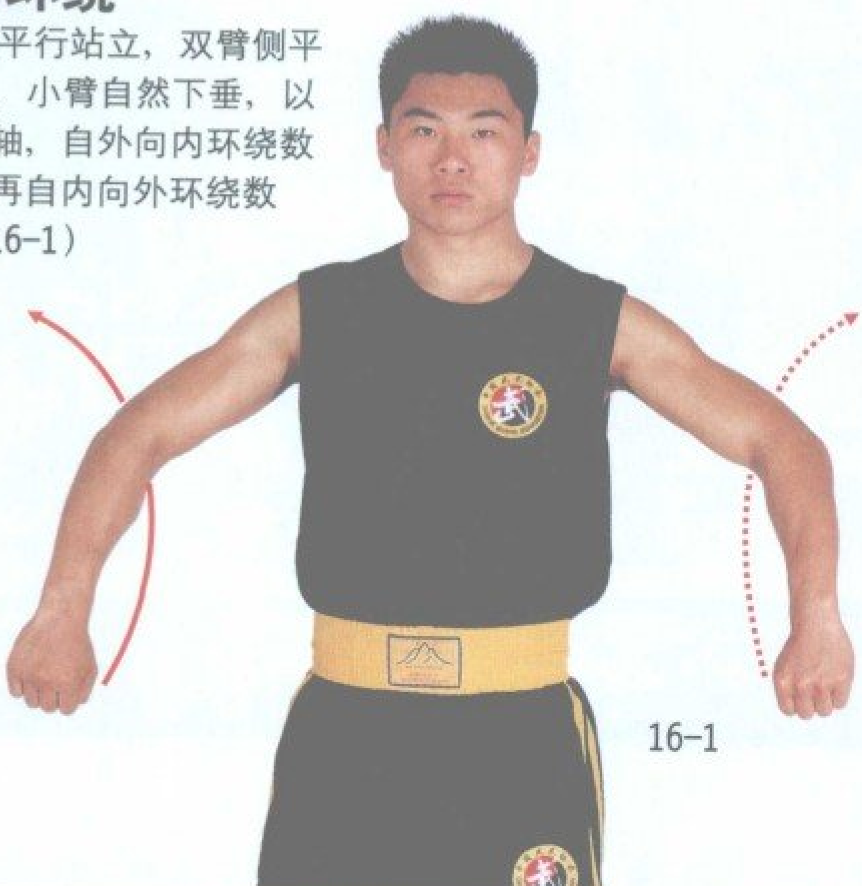
14-1



15-1

16 前臂环绕

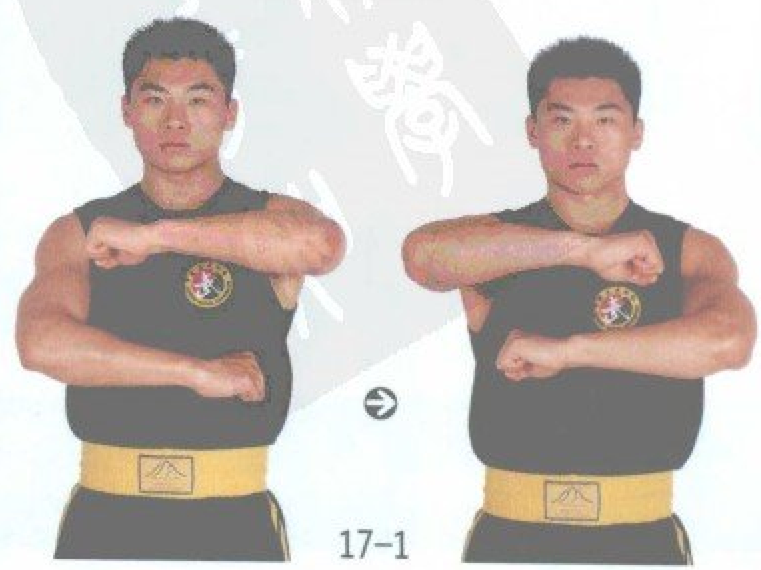
两脚平行站立，双臂侧平举，屈肘，小臂自然下垂，以肘关节为轴，自外向内环绕数次，然后再自内向外环绕数次。（图16-1）



16-1

17 前臂车轮转

双臂平举，以肘关节为轴，前臂于胸前像车轮一样顺时针环绕数次，然后逆时针环绕数次。（图17-1）



17-1



什么是散打

散打又名“散手”，是一项以踢（各种腿法）、打（各种手法）、摔（各种摔法）、拿（各种擒拿法）四大技法为主要内容，以双方格斗为形式的对抗性体育竞赛项目。此外，散打还包括防守、步法等技术。

散打是武术徒手搏击的组成部分，也是中国武术的重要组成部分。中国武术有两种表现形式：一是套路演练形式，一是格斗对抗形式。散打属于格斗对抗形式，具有高度的攻防实战性和激烈对抗性，是武术运动的最高表现形式，代表武术的精髓所在。散打运动突出了中华武术的特点——“远踢、近打、贴身摔”，与摔跤、柔道、泰拳、跆拳道、空手道、拳击有很大不同。散打运动的腿法十分丰富，有侧踹腿、正蹬腿、鞭腿、劈腿、勾踢等，充分表现出“手是两扇门，全凭脚打人”、“三分手、七分腿”的特点。散打的另一特点是“摔术”的应用，有抱腿摔、夹颈摔、过肩摔、抱腰摔等。尤其是接腿摔法在其他武术项目中更是少见，如接腿别腿、接腿旋压摔、接腿涮腿、抱腿勾踢等。

散打是一项对抗性很强的运动，练习散打能培养机智、顽强、勇敢、灵活、果断等意志品质。散打具有很大的攻防作用，在散打中双方总是想尽办法击中对手，而不被对手击中，是格斗者双方智力、体力、技术和心理意志的综合抗衡。经过长期训练，运动员掌握了散打技术，能够遇敌不慌，在遭遇敌方突然袭击时能迅速做出相应的防守和反攻动作。在激烈的打斗中，经过散打训练的人击中没有经过训练的人较为容易，同时也能更好地进行防守，即使被对方击中，抗击打能力也比一般人强。

实战姿势

散打的实战姿势犹如一个屏障，既能有效地防御对手进攻，又能最大限度地保护自己身体的薄弱部位，还可以快速地进攻对方。拳谚『你忙我不忙，两手护胸膛；你慌我不慌，两手护中央』及『两肘不离肋，两拳不离心』，都是强调实战时首先应该有效地保护自身要害部位。正确的实战姿势也是保持步法灵活和自身平衡的先决条件。对于初学者来说，掌握正确的实战姿势是掌握攻防技术的基础。散打的实战姿势有多种表现形式，下面介绍的是常见的实战姿势。

1 动作规格

Ⓐ以左实战姿势为例。首先立正站好，右脚向斜后方撤步，撤步的距离是本人的1～1.5倍脚长（约30～40厘米），成实战步站立，两脚尖斜向前方约45°平行。两膝微屈，两脚的前掌着地，脚跟微抬起。(图A)

Ⓑ身体侧向对方，松胸、溜肩、收下颌，后手(右手)轻握拳，屈臂抬起，前臂、上臂之间的夹角小于60°。右手握拳，拇指内侧置于下颌外侧，肘部下垂，轻贴右肋处；左手轻握拳，拳眼向上，左臂弯曲，肘关节夹角在90°～110°之间，拳与下颌等高，肘关节与地面垂直，下颌微收，目视前方。(图B)





上面介绍的是左实战姿势，右实战姿势与之相反。实战姿势的区分由左右脚的位置决定，左脚在前时，为左实战姿势，俗称“正架”；右脚在前时，为右实战姿势，俗称“反架”。左右实战姿势根据个人习惯站立，一般有力量的拳或腿置于后侧。

2 要点解析

Ⓐ两膝弯曲，角度不可太大，否则会影响步伐移动。两手紧护躯体。

Ⓑ身体中轴线应位于两腿之间。

3 技术分析

Ⓐ右脚向斜后方撤步，两脚左右开立。目的是两腿不在同一条直线上，这样有利于保持身体平衡，也有利于右腿或拳的快速进攻。

Ⓑ两脚前掌用力抓地，后脚跟微提起，身体重心在两脚前掌上，膝盖微屈，以便于快速启动，使自己随时处于待发状态，便于进攻、防守和转移。

Ⓒ两拳置于胸前和下颌处，是为了防守对方对自己躯干及头部的进攻，同时也为自己的拳法进攻做好准备；两肘自然下垂可以有效地保护自己的肋部；同时下颌微收可以保护自己的咽喉，增强自己头部的抗击打能力。

4 常见错误

Ⓐ两脚站在一条直线上，稳定性差。

Ⓑ身体重心偏前或偏后。

Ⓒ过分低头。

Ⓓ肘架得太开。

5 训练方法

Ⓐ掌握动作后，可以原地做左右实战姿势互换练习，或左右跳转90°练习，以增强动作的稳定程度。

Ⓑ动作定型后，可进行前后左右晃动练习，使身体协调放松。

Ⓒ根据情况改变身体方向，在不断变换的动作中完善自己动作的质量，提高反应速度和能力。

1 滑步

A 前滑步

◆实战姿势站立(以左实战姿势为例，下同)，右脚蹬地，左脚向前上半步，落地时以左脚掌先着地。(图A1)

◆右脚向前跟半步，恢复成实战姿势。(图A2)

教练提示

移动时两脚距离保持不变，两脚离地不要太高，进步要稳，跟步要快。

实战作用

调整与对手之间的距离。



A1



A2

B 后滑步

◆实战姿势站立，以左脚蹬地，右脚先后退半步，落地时右脚掌先着地。(图B1)

◆左脚向后跟半步。落地后，保持实战姿势不变。(图B2)

教练提示

右脚退步距离不宜过大；右脚退多大距离，左脚要跟多大距离；要借助蹬地的反作用力加快移动速度。

实战作用

躲闪对方的进攻。



B1



B2

Ⓒ 左滑步（左闪步）

◆实战姿势站立，左脚向左侧上步（上步距离为20～30厘米）。(图C1)

◆右脚以前脚掌为轴，迅速向左滑动。动作完成时成实战姿势站立。(图C2)

教练提示

练习时避免出现前俯现象，滑动时两脚相对应位置不变，身体充分放松。

实战作用

身体向左移动，闪躲对手直线进攻躯干的动作。



C1



C2

Ⓓ 右滑步（右闪步）

◆实战姿势站立，左脚蹬地，右脚向右侧横向上步。(图D1)

◆以腰带动左脚向右侧滑动。落步后，成实战姿势站立。(图D2)

教练提示

身体右移闪躲对方对躯干的进攻。



D1



D2

步法

散打中的步法是根据攻防的需要，调整与对手之间的距离，便于实施进攻与防守的动作姿势。步法是散打技术运用的基础，它的运用要突出合理、灵活、快速、多变的特点，并要与攻防动作紧密配合。拳谚『三分拳，七分步』及『步动招随，招起步进』说的就是这个道理。散打的基本步法有——上步、撤步、环绕步、垫步等。为了清楚说明动作的顺序，图中先动的动作用『—→』表示，后动的用『- -→』表示。

2 上步

◆实战姿势站立，以左脚掌为轴外转，右脚蹬地向前上步。（图2-1）

◆成右实战姿势站立。（图2-2）

教练提示

动作要协调、有整体性，上步要快。

实战作用

①调整距离，伺机进攻。

②假动作引诱对方或追击对方。



2-1 2-2

3 撤步

◆实战姿势站立，以右脚为轴内转，左脚向后撤步。（图3-1）

◆成右实战姿势站立。（图3-2）

教练提示

动作要协调，撤步要快。

实战作用

用于躲闪对方的进攻，也可以与拳法、腿法动作配合来反击对方的进攻。


3-1 3-2

4 跳换步

◆实战姿势站立，左右脚同时离地，以腰部力量带动双腿跳起，两腿位置互换。（图4-1）

◆落地后成右实战姿势站立。（图4-2）

教练提示

换步要灵活，弹跳不宜太高。

实战作用

调整左右实战姿势。


4-1


4-2

5 单跳步

◆实战姿势站立，左腿屈膝上提。（图5-1）

◆右脚连续蹬地向前移动。（图5-2）

教练提示

跳动腾空不要过高，重心平稳移动。

实战作用

①调整与对手之间的距离。
②在跳动过程中伺机进攻。


5-1


5-2

6 纵步

纵步分为向前纵步和向后纵步两种，主要是用于远距离时迅速接近对手或在中距离时迅速摆脱对方的一种步法。

A 前纵步

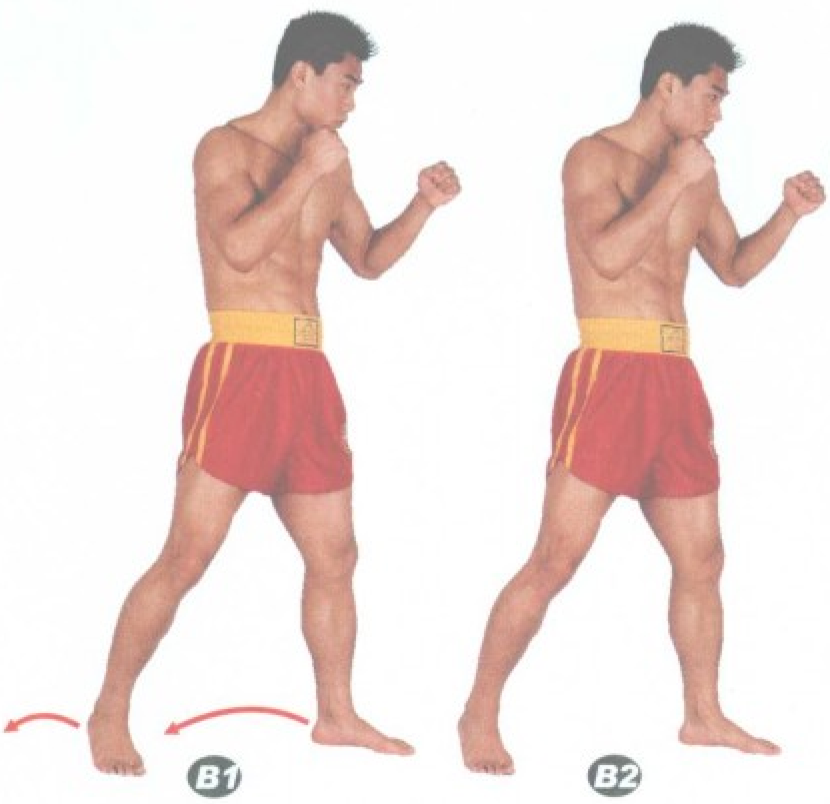
◆实战姿势站立，两脚同时蹬地，向前纵跳30～40厘米。动作完成后，成实战姿势站立。(图A1、A2)

教练提示

①要依靠两脚踝关节与膝关节的力量弹跳纵出，不要腾空过高。

②动作起动时重心不宜过低，否则易暴露动作意图。



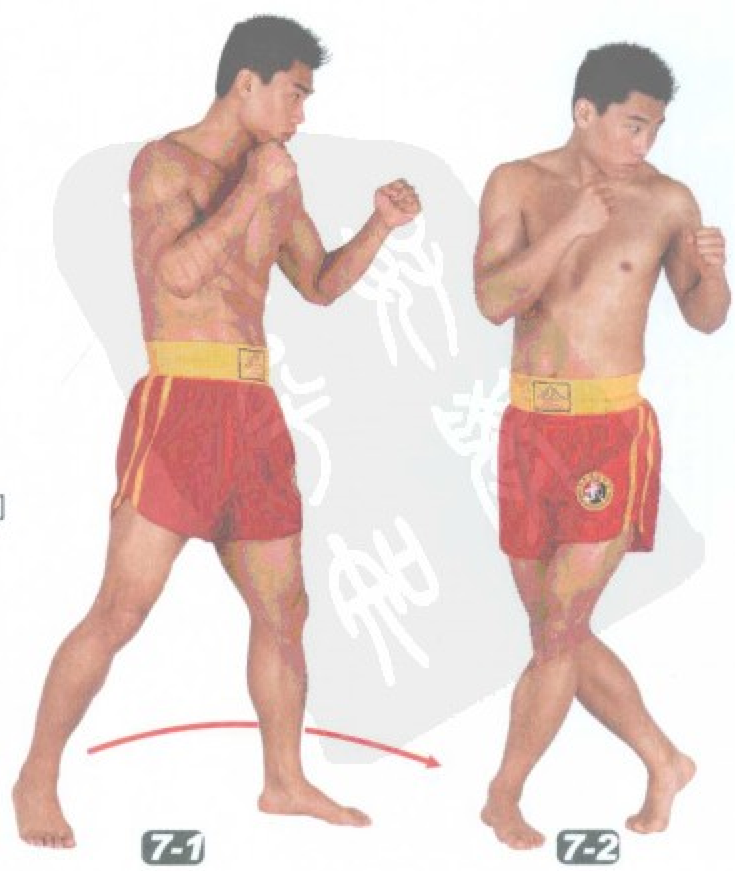


B 后纵步

◆实战姿势站立。两脚同时蹬地，向后纵出30～40厘米，动作完成后

教练提示

用于接近对手和摆脱对方进攻。



7 插步

◆实战姿势站立，左脚不动，右脚由左脚后侧向前上步。(图7-1)

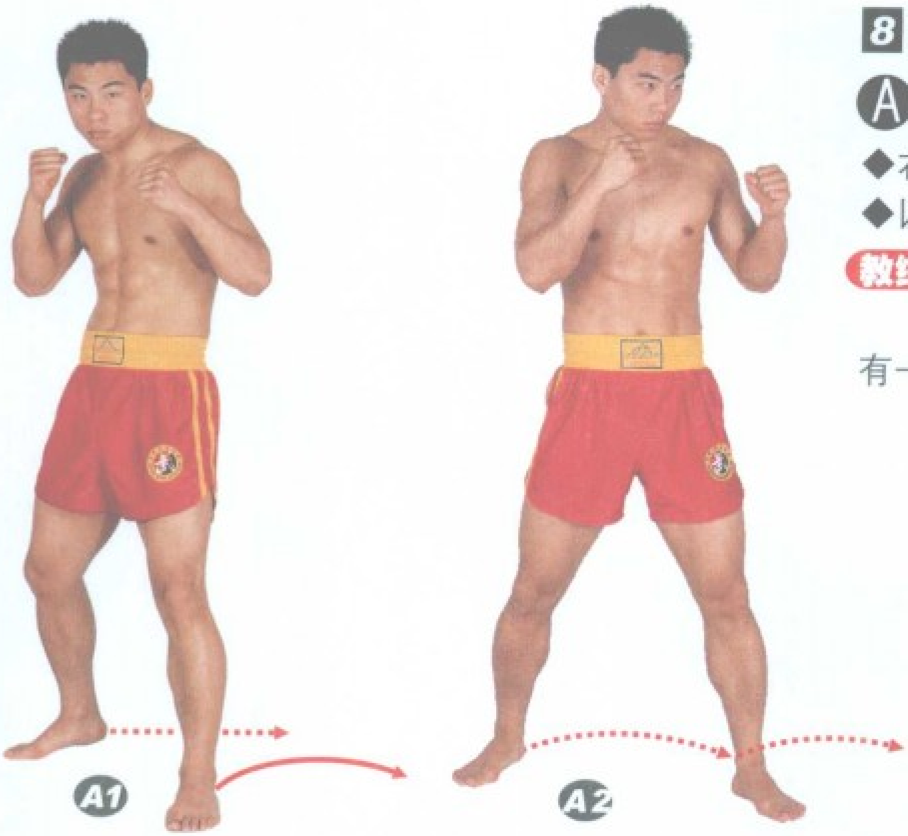
◆上步后，两脚成交叉状。(图7-2)

教练提示

动作要协调一致。

实战作用

连接腿法技术进攻。



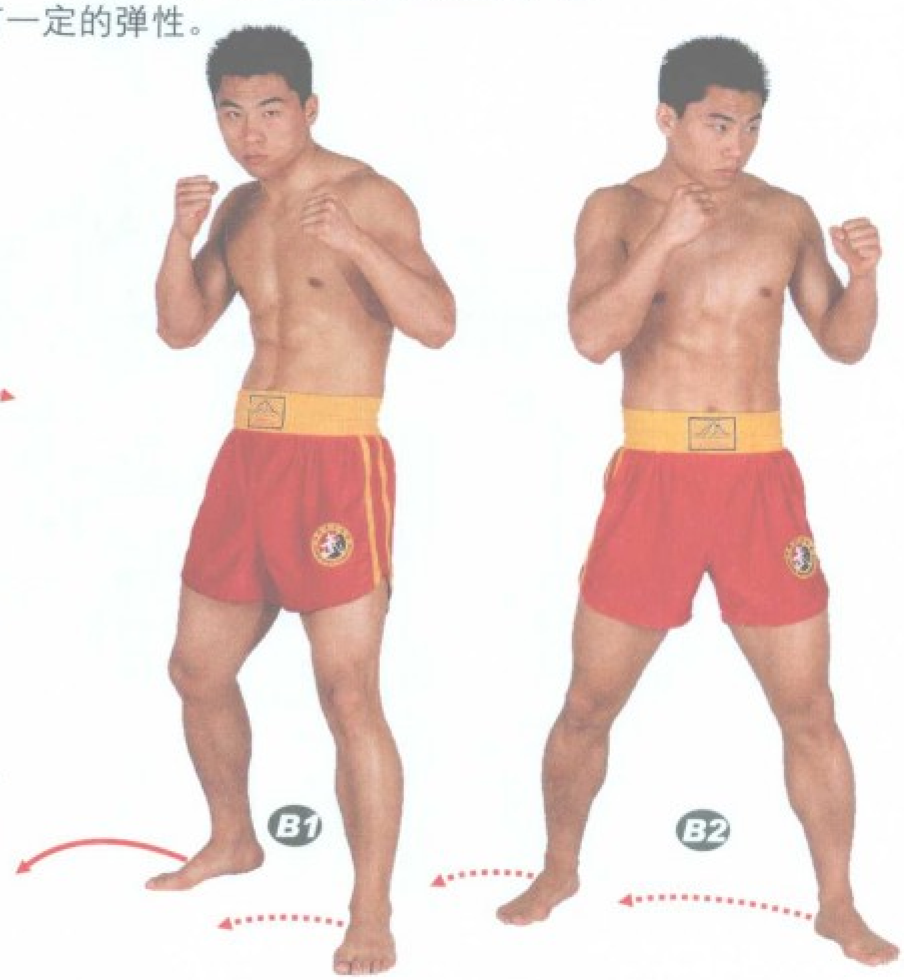
8 环绕步

A 左环绕步

◆右脚蹬地，左脚向侧前方上步。(图A1)
◆以此连续向左呈弧线环绕滑动。(图A2)

教练提示

动作灵活，上步距离不宜过大，要有一定的弹性。

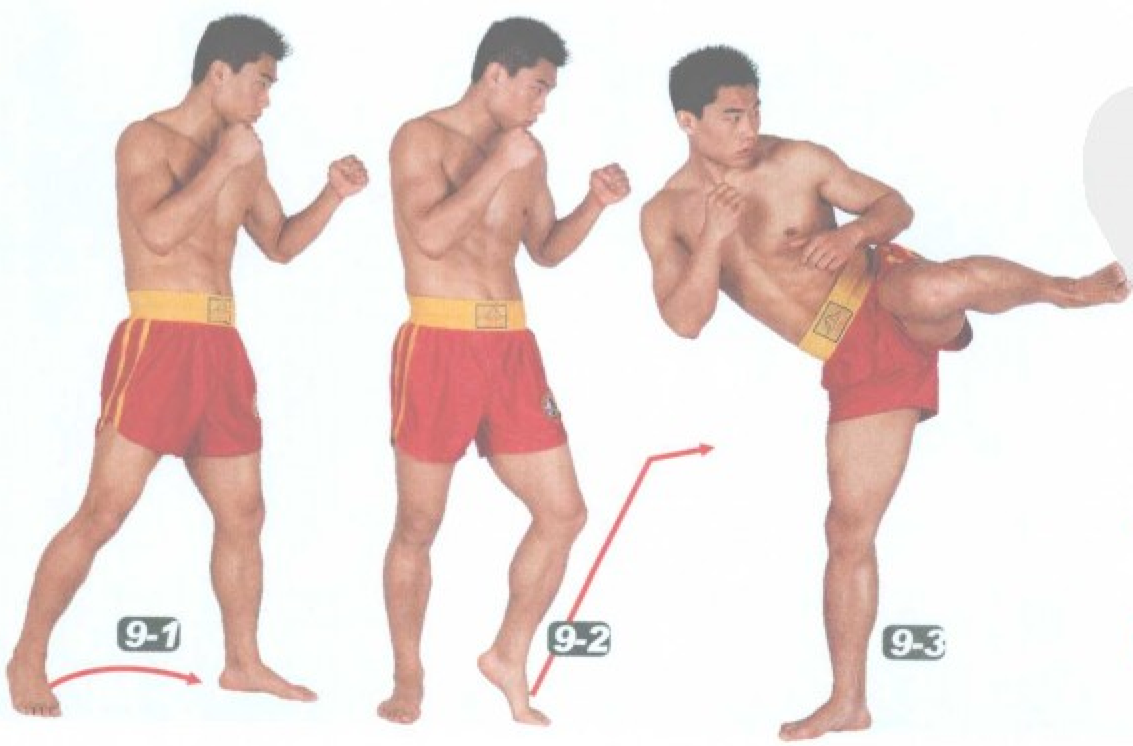


B 右环绕步

◆左脚蹬地，右脚向侧前方上步。(图B1)
◆以此连续向右弧线环绕滑动。(图B2)

环绕步的实战作用

可用于闪躲对方进攻，也可用于破坏对手的距离感，使其无法发挥有效的进攻。



9 垫步

◆实战姿势站立，重心前移，右脚蹬地。(图9-1)
◆右脚向左脚内侧并拢，随即左腿屈膝提起。(图9-2)
◆根据情况使用蹬、踹腿法。在使用腿法的同时，支撑腿随蹬（踹）腿向前再垫出一步，脚尖斜向前方。(图9-3)

教练提示

右脚向左脚并拢要快，动作要连贯。

实战作用

①调整距离，寻找进攻时机。
②连接腿法进攻。



Part 2 Attacking Technique

强效攻击技术

散打的攻击技术包括拳法、腿法、摔法、膝法、肘法五类。

拳法

拳法是散打搏击中威慑力较强的技法之一，它的特点是速度快、灵活多变。散打比赛常用的拳法有直拳、摆拳、勾拳、弹拳、转身鞭拳等。拳法学习时的难点是拳法的发力过程。拳法的发力是借助于上肢和腰部的力量来提高杀伤力和加快速度的。在学习拳法时要注意正确地掌握动作要领和发力过程，这样才能有效提高它的威力。在散打训练中我们把拳法的发力过程归纳为口诀：蹬地、转腰、急旋臂。在学习过程中牢记这一口诀，有助于更好地理解动作要领，掌握发力原理。

1 直拳

直拳属直线型攻击的拳法，也叫冲拳，即向前直线击打的拳法。直拳分为左直拳和右直拳两种（实战姿势时，左手拳也称为前手拳，右手拳也称为后手拳）。直拳是中远距离时进攻对手的主要拳法之一，可以用来击打对手的头部和躯干。

Ⓐ左直拳

◆实战姿势站立（以下均以左势为例）。右脚蹬地，身体重心快速前移至左脚，同时髋关节带动肩向内旋转10° 左右。在转体的同时探左肩，以肩带动前臂快速向前直线击出，同时左前臂向内旋，催肩探臂，力达拳面，右手放于下颌处防守，肘部防护肋部。出拳后，尽快按出拳的路线收回，成实战姿势站立。（图A）



A　正面

教练提示

①动作要协调连贯。
②要有整体性。

实战作用

左直拳的击打力量虽然较轻，但由于速度快、路线短的特点，在实战中属于极易得分的拳法。左直拳可以对付以右直拳为主的对手，破坏对方进攻；可扰乱对方注意力，打乱对方平衡，使对方出现破绽，然后用腿法或连击动作进攻；可以直接击打或配合步法击打。


① ② ③ ④

◆抢攻对手头部、胸部。双方在对峙状态下，突然快速上步，以左直拳攻击对方头部。（图①）
◆当对手用左直拳进攻头部时，突然向下躲闪，以左直拳反击对方的腹部。（图②）
◆当左腿被抱，对手欲使用摔法时，使用左直拳反击对手的头部。（图③）
◆当对手使用左鞭腿进攻时，迅速向前移动逼进对方，同时以左直拳反击对手的头部，后发先至。（图④）

Ⓑ右直拳

右直拳击打力量较大，运用得当可以有效地击倒对方。

◆实战姿势站立。右脚蹬地，并以前脚掌为轴向内扣转，同时合髋转腰，送肩，右拳旋臂向前，沿直线冲出，力达拳面。左拳置于下颌处防守，肘关节自然弯曲，贴于肋部，下颌微收，目视前方。出拳时重心移至左脚，右脚随之转动扣膝，从正面看，向内转扣的后大腿应垂直地面。动作完成后按原路线返回，成实战姿势站立。（图B）



B

正面

教练提示

①出拳时两脚不要站在一条线上，否则会影响身体平衡，造成重心不稳。

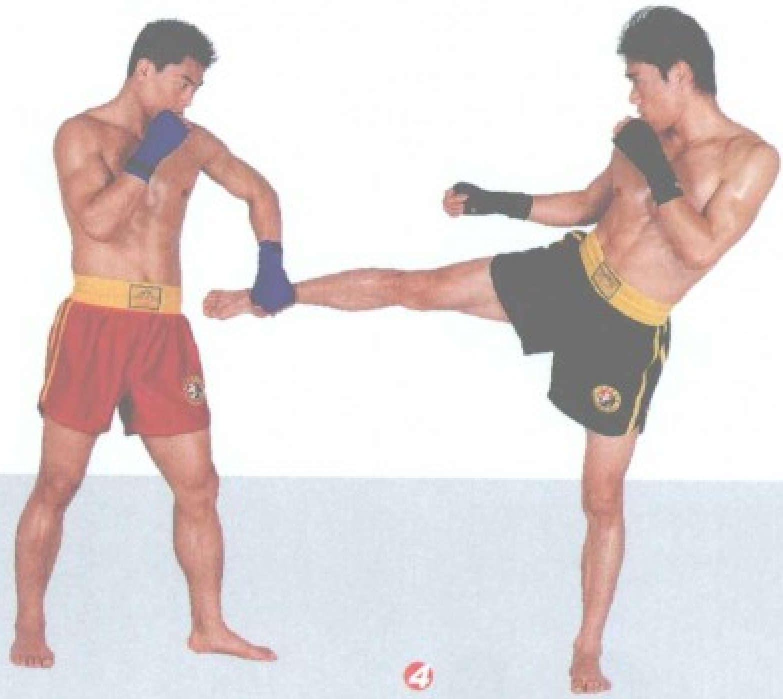
②充分体会蹬地、转腰、急旋臂的发力过程。


1


2



③



④



⑤



⑥



⑦

实战作用

右直拳击打力量较大，可以用于配合步法直接进攻，也可以用于反击对方的腿法攻击。

◆在双方对峙状态下，突然逼近对手，同时以右直拳抢攻对方头部或胸部。（图①）

◆当对手用右摆拳攻击头部时，左手向外格架防守，同时以右直拳反击对手头部。（图②）

◆当对手以左直拳攻击头部时，迅速俯下身躲闪，同时以右直拳反击其肋部。（图③）

◆当对手以右鞭腿攻击肋部或大腿时，左手向下、向外格架，同时以右直拳反击其头部。（图④、⑤）

◆当对手以右鞭腿进攻头部时，左手格架防守，同时以右直拳反击对手的头部。（图⑥、⑦）

2 摆拳

由外向内横向击打对方侧面的拳法称为摆拳，也叫掼拳。摆拳也是散打比赛中常用的拳法之一。比赛中利用摆拳有效击中对手的头部，能给对手以重创。

教练提示

①出拳到位的标准，是手腕摆动至身体中轴线外（但不要超过中轴线过大）。

②出拳时应避免出现回拉现象。

Ⓐ左摆拳

◆实战姿势站立。后脚蹬地，身体右转，以腰带臂，重心向左脚移动，左脚蹬地，脚跟微外转，左肘关节弯曲约110°～120°。前手臂抬肘，略与肩平，由外向内呈弧线向前击打，力达拳面，右手护住下颌。完成出拳动作后按原路线返回，回到实战姿势。（图A）



A


①


②


③


④


⑤


⑥

实战作用

摆拳常用于打击对方头部及上体侧面，也可用于反击对方的腿法或拳法进攻。

◆双方对峙时，突然进步或上步，利用左摆拳抢攻对方头部。（图①）

◆双方对峙时，突然进步利用左摆拳进攻对方肋部。（图②）

◆对方使用右摆拳进攻头部时，迅速俯身下躲。躲过来拳后，以左摆拳反击对方头部。（图③、④）

◆对方使用左鞭腿进攻腹部或大、小腿时，迅速以右手向下、向外格架防守，随即快速以左摆拳反击对方头部。（图⑤、⑥）

Ⓑ右摆拳

◆实战姿势站立。右脚蹬地，同时以左脚掌为轴，脚跟外转，身体重心前移；以腰带臂，后手臂抬起，与肩同高，右拳由外向内横向弧线摆动击打。击打时，左肩低于右肩，右手上臂与前臂形成相对固定的夹角。同时左手握拳置于下颌处防守，肘关节与肘部夹紧。击打动作完成后，手臂按原路线返回，成实战姿势站立。（图B）

教练提示

①当击打中近距离时，拳心应向下；远距离时，拳心向外下。这样可避免手腕损伤。
②击打时上臂与前臂的夹角应根据击打对手的距离来调整，距离近时夹角变小，反之变大。



B　正面



1



2



3

实战作用

右手摆拳力量较大，被击中后造成的威胁较大，但因其击打路线较远，动作较大，容易被对手发现并暴露动作意图。因此，多用于反击或在假动作的掩护下进攻。

◆双方对峙时，以直拳假动作虚晃，待对手举臂防守时，迅速以右摆拳攻其头部。（图①）

◆对方以右侧踹腿进攻上体时，左手里挂防守，同时迅速向前跨步，以右摆拳反击对方头部。（图②、③）

3 勾拳

勾拳是屈肘由下向上击打的拳法，也称为抄拳，在散打中属于近距离攻击的主要拳法。攻击的目标主要是对方的胸、腹部和下颌。它分为左勾拳和右勾拳两种。勾拳多用于与其他拳法技术的组合连击，实战中运用得当会产生较大的杀伤力。

A 左勾拳

◆实战姿势站立。后脚蹬地，重心移至前脚，上体微向外、向下转动；上动不停，后脚蹬地的同时左腰向上、向内挺出，左拳借挺腰的力量由下向上抄起，同时前臂外旋，使拳心向内，当挺腰时，前腿膝关节基本挺直后马上制动并短促发力，力达拳面；右拳置于下颌处防守，目视左拳。击打后，肩关节放松，按击打路线返回，成实战姿势站立。（图A）

教练提示

动作不宜过大，要有控制，发力要短促有力。



A



正面

实战作用

配合步法击打对方上体，亦可用闪躲后进行反击，或与其他动作组合进攻。

◆对方上步欲抱腿施摔时，以左勾拳反击对方的头部。（图①）

◆对方以左摆拳攻击头部时，以右手格架防守，同时以左勾拳反击其腹部。（图②、③）



①



②



③

Ⓑ右勾拳

◆实战姿势站立。（图B1）

◆上体微向右下移动，身体重心略下降；右脚随之蹬地挺腰，上体向左转体，右腿膝关节迅速挺伸，同时右拳由下向前上抄起，拳心向内，挺腰发力后要及时制动；力达拳面，左手收至下颌处防守；目视击打拳。（图B2）

◆动作完成后恢复实战姿势站立。（图B3）

教练提示

①出拳时肩部要放松。

②避免出拳时后引动作过大而暴露动作意图。

③身体重心不要前移，避免因上体后仰而导致发力不足。



B1



B2



正面



B3

实战作用

用于近距离的进攻与反击，或与其他动作组合。

◆对方以右摆拳攻击头部时，俯身下躲，待躲过对方来拳后，迅速以右勾拳攻击对方腹部。（图①）



①

●人体攻防要害部位

1 主要攻击部位

在散打技术中，人体的拳、掌、勾、肘、膝、腿等许多部位都可以作为进攻的“武器”，但在比赛中不允许使用肘关节进攻。



拳



掌

Ⓐ拳

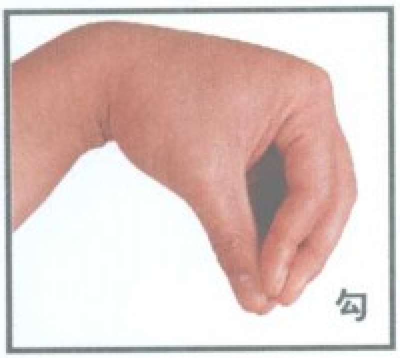
四指并拢、握紧、拇指内扣，拇指指关节扣压在中指和食指的第二关节上。拳的击打力点主要是拳面、拳背和拳轮。

拳法是散打技术中的一个重要组成部分，也是比赛中运用最多的技术之一。拳的关节部位比较坚硬，运用得好可以重创对方。

Ⓑ掌

四指伸直并拢，拇指内扣、弯曲、贴近虎口称为掌。掌心向下，掌指向前，为俯掌；掌心向前，掌指向上，为立掌。

掌的击打力点有掌根、掌指、掌背。掌多用于劈、推等动作技法。



勾

Ⓒ勾

五指第一个关节捏在一起，屈腕称为勾。

勾用于击打的力点是勾顶，同时勾手也可用于接抱对方的进攻腿。



肘

Ⓓ肘

肘关节为特别锋利的鹰嘴骨结构，是格斗自卫时强大的杀伤力武器。

肘法多以头颈部为主攻目标，因此强劲准确的一击有一锤定音的攻杀效果。



脚(腿法)

Ⓔ脚(腿法)

脚进行击打的力点有脚背、脚掌和脚跟。

腿法也是散打技术中的重要组成部分。腿法技术的力点大多都在脚，脚可以攻击对方各个要害部位，而腿法技术的力点运用得当，可以重创对方。



膝

Ⓕ膝

大腿提起，小腿与大腿夹紧，使膝关节部位凸出。

膝关节部位较硬，多在近战时采用，主要是用于撞击、冲顶对方

2 防守要害部位

散打是双方互以对方身体某一个部位为目标进行攻击的，这些目标大都属于人体要害部位。因此，掌握和了解人体各要害部位的位置与功能，对于散打练习者来说是很有必要的。



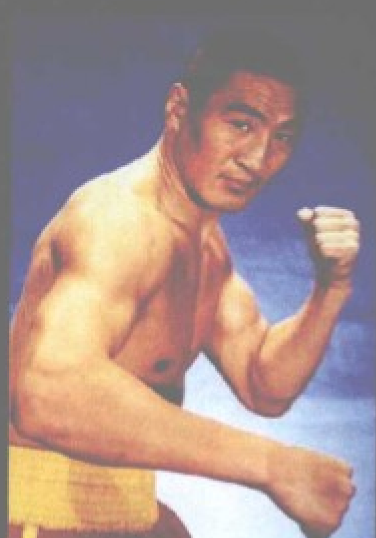
A 头部

头部在人体中起着重要的作用，有听、视、嗅觉器官，并有大脑、小脑等重要神经中枢。百会穴在头顶的正中线上，是人体的致命穴位之一；太阳穴，骨骼平均厚度仅为1～2毫米，其组织非常脆弱，受到击打会使人昏迷甚至死亡；耳部距小脑最近，受击打后会因小脑震动而造成人体平衡系统失常，重者致瘫、致命。太阳穴和耳部是散打技术中拳法、腿法的主要进攻部位。后脑是脑神经最集中的部位，特别是延髓，是心血管系统和呼吸系统的中枢，受击打会使人昏迷，重者致死，属于散打比赛禁击的部位。

人的面部神经、血管分布相当丰富，痛觉极其敏感。五官中的眼睛一旦受到击打会使人丧失战斗力；鼻对来自正面和侧面的击打承受能力很弱，若受到击打，轻者疼痛、视线模糊，重者骨折、昏迷。面部是散打技术中直拳、摆拳、侧踹腿、鞭腿进攻的部位。

B 颈部

颈部的咽喉位于颈部两侧，有颈动脉血管，是头部供血的主要渠道，也是人体进行呼吸及吞咽的重要器官，若受到掐压、击打，会使人昏迷甚至死亡。男子喉结骨折，会因脑部缺血而昏迷以致死亡。颈椎紧接生命中枢延髓，如受到打击，会造成呼吸及消化系统功能紊乱，危及生命。散打技术中的摆拳、鞭腿、侧踹腿、后摆腿等容易击打到颈部，练习时应注意安全。



C 胸部

胸部是指胸骨剑突以上至锁骨的部位。人体的胸腔内有心脏、肺等重要器官，若受到击打或砸压会使心肺受到损伤，严重时还会危及生命；锁骨在人体骨骼中最易骨折，一旦骨折便会丧失战斗力；位于胸骨下端的剑突，又叫“心窝”，内部有心脏，心脏的下部有心室，右边又是肝与胃的重叠处，而且剑突是软骨组织，没有抗击打能力，一旦受到击打，会引起胃肝、心脏破裂，使人昏迷或死亡。

D 肋部

肋部共有12对肋骨。肋部的上部靠肋骨保护，下面靠腹外斜肌和皮肤组织保护。第5对肋骨间隙的左侧是心尖，右侧是肝脏下部。从解剖学角度来看，人的第5～8对肋骨弯曲度较大，最易发生骨折，如受到外力打击会出现肋骨内向骨折，继而伤及心脏、肝脏导致大量出血。散打技术中的勾拳、鞭腿等是攻击肋部的主要技术。

E 腹部

腹部是剑突以下至耻骨联合的部位，分上腹、下腹两部分，以髋骨上沿和肚脐的连线为分界线，上为上腹部，下为下腹部。腹腔内有肝、脾、胃、肾等重要器官，若受到击打，会造成剧烈疼痛或使人昏迷。

F 腰部

腰部是维持身体姿势以及传导动作发力的主要部位，若受到击打，会造成腰椎、肾脏损伤，从而影响人体正常运动。

G 裆部

裆部有生殖器官，是人体神经末梢最丰富的部位。若受到击打、顶、撞等，轻者疼痛难忍，重者会引起血压下降、全身乏力、休克甚至死亡。此处也是散打比赛禁击的部位。

1 正蹬腿

正蹬腿属于正面攻击的屈伸性腿法，力量较大。实战中主要用于进攻对方胸、腹部及头部，也可以用于堵截对方的进攻。在相互击打或抱缠时，是摆脱对方的有效方法之一。正蹬腿分为左腿正蹬和右腿正蹬两种。

Ⓐ左腿正蹬

◆实战姿势站立。（图A1）

◆身体重心移至右腿，右腿膝关节微屈，左腿屈膝正面提起，脚尖勾起，脚掌朝向正前方，大腿贴近胸部。（图A2）

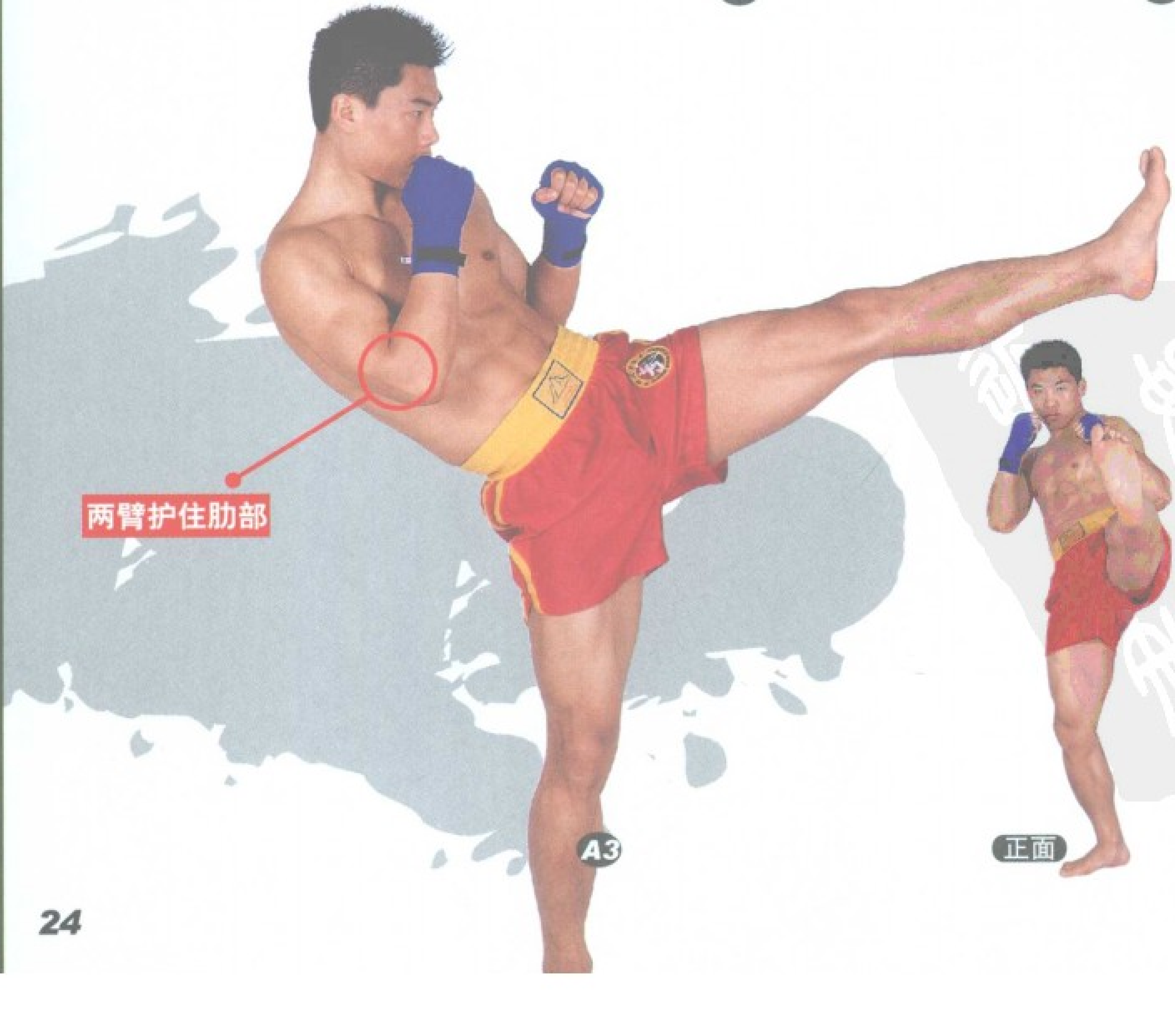
◆上体晃动不停，两手收至头部两侧，两臂护住肋部，送髋前脚由屈到伸迅速向前蹬出，力达足跟。接触目标的瞬间，伸髋使前脚掌向前下方伸展。动作完成后，按出腿路线收回，成实战姿势站立。（图A3）



A1



A2　正面



A3　正面

教练提示

①提膝时大腿贴近胸部。攻击躯干部位时，膝关节应超过腰部。

②避免出现弹腿及下踏动作，出腿时要保持身体重心，避免身体过分后仰。

腿法

腿法是散打技术中最重要的技法之一，在散打比赛中占有较大比重。它的特点是可远距离运用，攻击力强、力度大，进攻时有效性强。腿法主要包括蹬、踹、鞭、劈、勾、摆等技术。

Ⓑ右腿正蹬

◆实战姿势站立。右腿前脚掌蹬地，重心前移，同时屈膝上提，踝关节勾起，上体含胸收腹，随即提膝送髋，带动大小腿向前蹬出，力达脚跟。（图B1）

◆当触及目标时踝关节用力，前脚掌前展，两拳收至腹前，目视前方。动作完成后，按原路线返回，成实战姿势站立。（图B2）



正蹬腿实战作用

攻击对方的胸、腹部。

◆双方对峙时，以蹬腿攻击对方躯干。（图①）

◆对方以拳法进攻时，可用蹬腿阻止对方进攻。（图②）

◆对方使用弧线腿法进攻时（如鞭腿），在防守的同时以蹬腿反击其上体，后发先至，截击对方进攻。（图③）



2 侧踹腿

侧踹腿是散打比赛中最常用的技术之一，属于身体侧身攻击的屈伸性腿法。它的特点是变化多、实用性强、击打距离长、攻击力量强、攻击的范围广。侧踹腿分为左侧踹腿和右侧踹腿两种，左侧踹腿在比赛中的使用率高于右侧踹腿。



教练提示

提膝与踹腿动作要协调一致。

Ⓐ左侧踹腿

◆实战姿势站立。重心后移，右腿微屈膝，左腿屈膝提起，与腰同高，大腿贴近胸部，小腿外摆，与上体成90°夹角，腿尖微勾，脚掌指向对手。（图A1）

◆身体侧后仰，同时大腿猛力伸直，带动脚掌向前沿直线蹬踹；发力的同时展髋，支撑腿脚尖指向侧后方，此时左手置于左腿大腿侧上方，右手置于下颌处防守。动作完成后腿按原路线收回，成实战姿势站立。（图A2）

Ⓑ右侧踹腿

◆实战姿势站立。身体重心前移，身体向左外侧转动，以腰带动右腿向前提起，小腿向前外翻，与身体约成90°夹角，大腿贴近胸部。（图B1）

◆上体晃动不停，身体后仰展胯挺腰，膝关节猛力伸直，带动大小腿伸展向前踹出，力达脚底，目视前方。动作完成后，按出腿路线返回，成实战姿势站立。（图B2）





教练提示

由于后腿动作路线长，稳定性较差，在完成动作时要连贯快速协调，否则容易给对手创造反击机会。

侧踹腿的实战作用

用于攻击对方头、胸、腹、胯、腿、膝。可结合步法、拳法直接进攻，也可以用于阻截对方进攻动作。

◆双方对峙时，以低侧踹腿攻击对方脚部。（图①）

◆双方对峙时，以中侧踹攻击对方腹部。（图②）

◆双方对峙时，以高侧踹攻击对方颈部。（图③）

◆对方使用拳法进攻时，以侧踹腿反击其躯干，阻止对方进攻。（图④）

◆对方使用弧线型技术或转身技术进攻时（如鞭腿、转身后蹬），以踹腿反击对方胸部。（图⑤）











3 鞭腿

鞭腿也称侧弹腿，属于侧向弧线攻击的屈伸性腿法，比赛中得分率较高，运用范围广泛。其特点是速度较快、灵活多变。鞭腿主要用于攻击头、胸、腹、背、腿等部位，分为左鞭腿和右鞭腿两种。

Ⓐ左鞭腿

◆实战姿势站立。身体重心移至右腿，上体微向右侧转，同时左腿屈膝提起，膝关节夹紧。（图A1）

◆以右脚前脚掌为轴，脚跟外旋，由转体动作带动大小腿，横向由外向上、向前弧线形摆踢，力达脚背，目视击出脚。击打目标的瞬间，支撑脚以前脚掌为轴转体，脚尖横向斜后方，同时小腿、大腿、腰部、上体基本成直线。动作完成后，按原路线收回，成实战姿势站立。（图A2）





教练提示

鞭腿横踢时，迅速伸膝发力，并借助转腰的力量加大击打力度；上体不要倾斜过大；弹踢的瞬间同侧手置于大腿外侧，异侧手置于下颌处防守。

实战作用

①低位攻击时可进攻对手大、小腿，也可以作为假动作引诱对方，伺机进攻。

②中高位攻击时可进攻对手头、胸、腹部，也可以配合步法进行反击。

Ⓑ右鞭腿

◆实战姿势站立。右脚蹬地，身体重心移至左脚，右腿膝关节夹紧，向前提起；左脚以前脚掌为轴，脚跟外旋。上提右腿的同时，右腿小腿外翻，接近水平。（图B1）

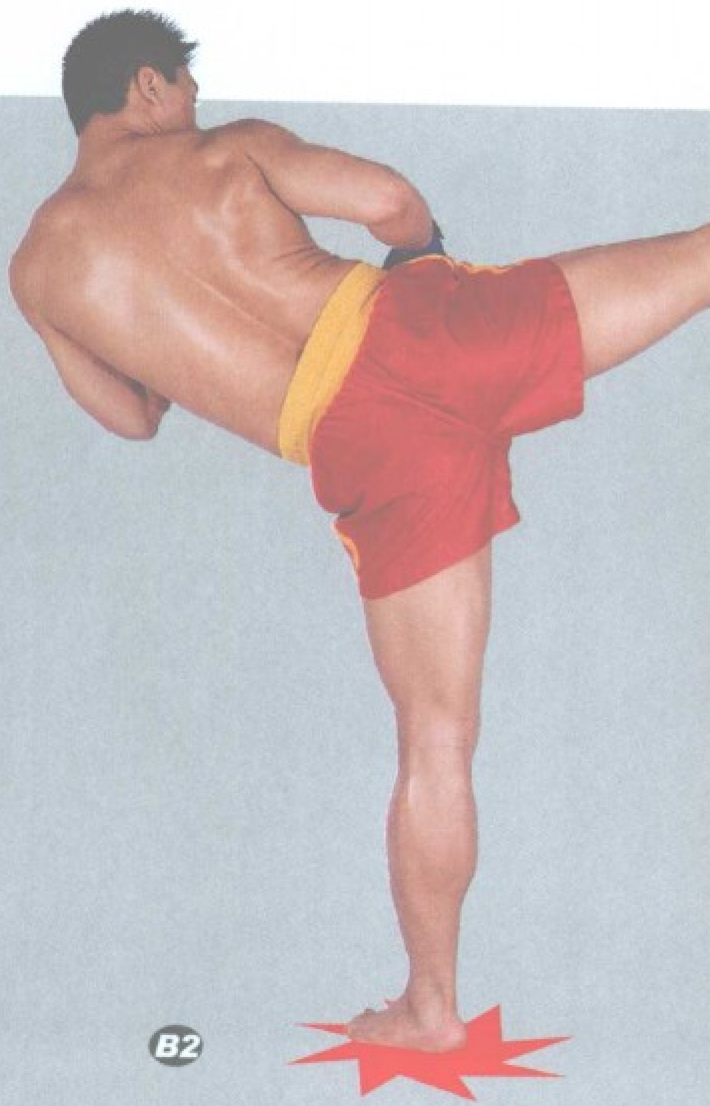
◆上体晃动不停，随即用力拧腰转胯，猛力挺膝绷脚面，横向由外向内、向上、向前弧形摆踢，力达踝关节及脚背部位，在击打的瞬间小腿、大腿、腰部、上体基本成直线。动作完成后，小腿放松，按原出腿路线返回，成实战姿势站立。（图B2）



B1



正面



B2



正面

教练提示

①应借助转腰、蹬地的力量来加大腿法的速度和力量。支撑脚尖外展180°。

②髋关节向前送，上体与摆击腿成直线，脚的击打类似鞭梢。

鞭腿的实战作用

可用于中远距离的进攻与反击。

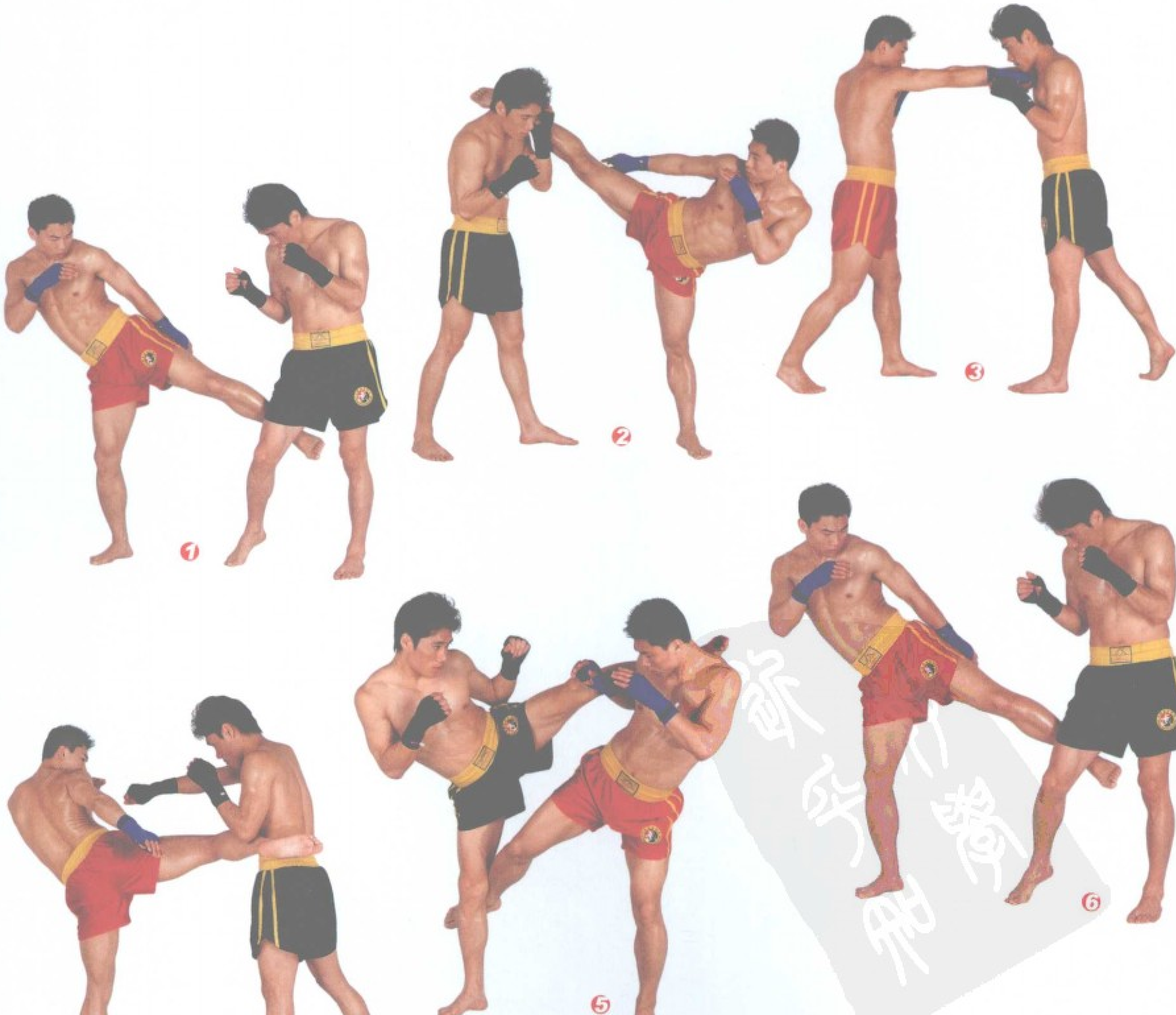
◆双方对峙时，以左鞭腿攻击对方小腿、大腿或头部。（图①）

◆双方对峙时，以右鞭腿攻击对方小腿、大腿、肋部或头部。（图②）

◆双方使用拳法互相击打时，突然向后调整距离，以鞭腿反击对方下肢、肋部或头部。（图③、④）

◆对方用左高鞭腿进攻头部时，迅速左上步，以右鞭腿击其支撑腿的膝关节内侧。（图⑤）

◆当对手准备使用拳法抢攻时，利用对手腰、腹部及下肢空虚的机会，使用左鞭腿攻击其腿部。（图⑥）



①②③④⑤⑥

4 劈腿

劈腿属于正面由上向下攻击的腿法，力量较大，不易防守，有左劈腿和右劈腿之分。在实战中突然运用，能够达到出奇制胜的效果。

Ⓐ左劈腿

◆实战姿势站立。右腿向前垫步，同时左腿提起，左侧髋关节上送。（图A1）

◆右脚跟抬起，左腿快速举过头顶，然后迅速向下方劈落，力达脚跟或前脚掌。动作完成后，迅速成实战姿势站立。（图A2、A3）

教练提示

垫步与劈腿应配合连贯。



A1



正面



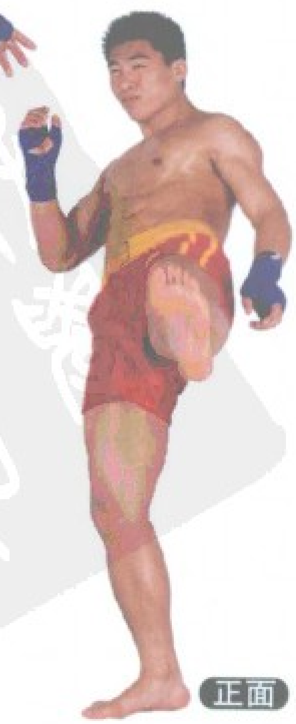
A2



正面



A3



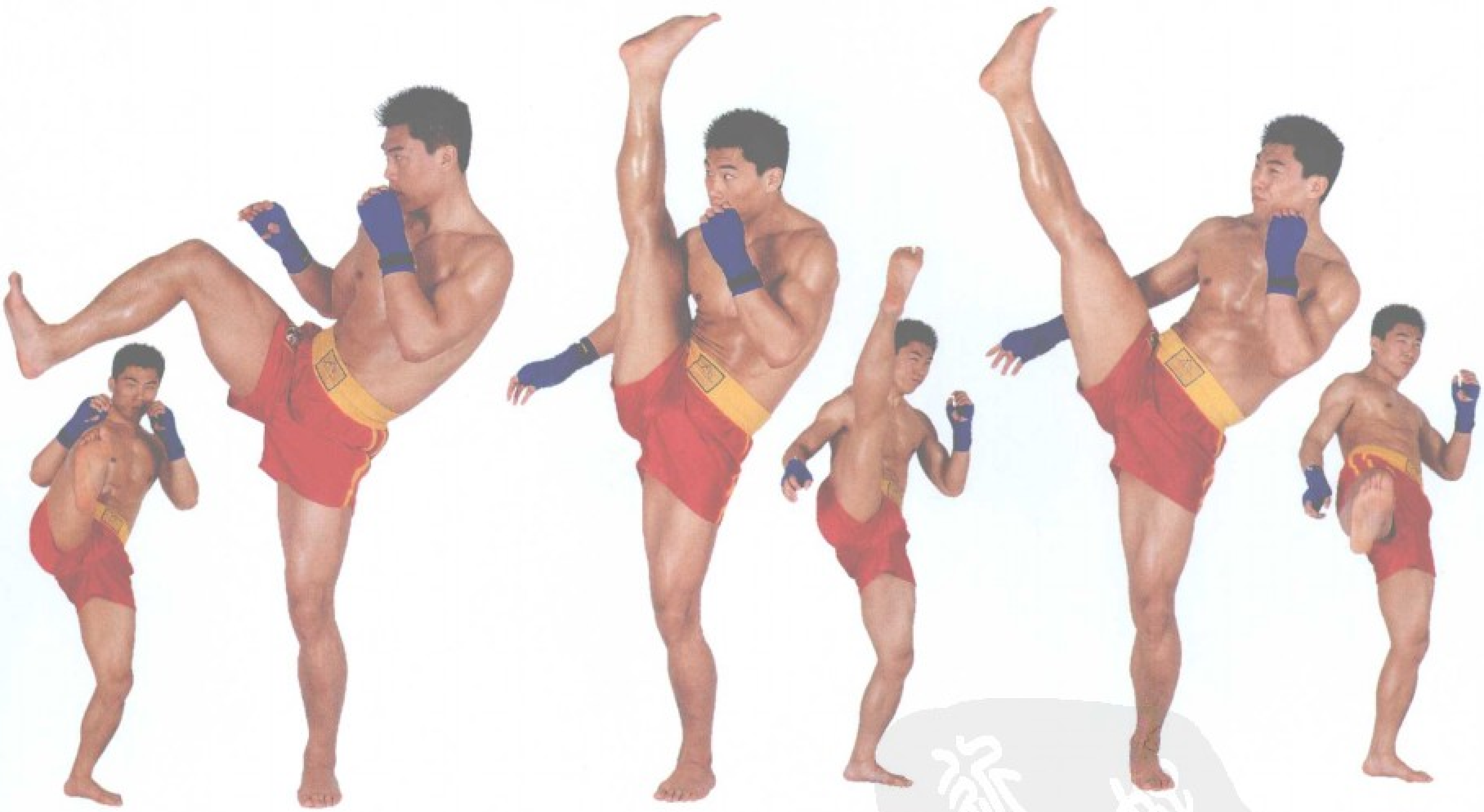
正面

Ⓑ右劈腿

◆实战姿势站立。右脚蹬地的同时屈膝上提，身体重心前移至左脚。（图B1）
◆以左脚支撑，脚跟抬起，右腿快速上举过头顶，右髋关节上送，右膝伸直贴近上体。（图B2）
◆上体晃动不停。右腿迅速向前下方劈落，力点达脚跟或前脚掌。动作完成后，小腿放松下落，成实战姿势站立。（图B3）

教练提示

①髋关节向上送，摆动腿尽量向高提。
②要借助展腰的力量向下劈落，落地时要稍控制。



正面　B1　B2　正面　B3　正面

劈腿的实战作用

左劈腿多与拳法配合使用，右劈腿则用于进攻对方头部、肩及胸部。

◆双方对峙时，突然使用劈腿进攻对方头部。（图①）



①

5 勾踢

勾踢是近距离时用于攻击对方下肢的腿法，在比赛中常与摔法共同使用。分左勾踢腿和右勾踢腿。

Ⓐ左勾踢腿

◆实战姿势站立。右腿弯曲，上体向右转，收腹合胯，带动左腿直腿勾脚向前、向右弧线擦地勾踢，力达足弓内侧。（图A）

教练提示

勾踢发力要猛，动作迅速，力点准确，保持身体平衡。

勾踢的实战作用

勾踢腿常与摔法并用，使用时上肢做切、拨等动作，破坏对方重心稳定性，同时利用勾踢腿进攻对方支撑脚，使其失去重心而倒地。

◆对方向前抢攻，左腿在前，重心在右腿时，用右勾踢攻击对方左小腿后侧。（图①）

◆与摔法配合勾踢（参照摔法部分）。



A


1



B

Ⓑ右勾踢腿

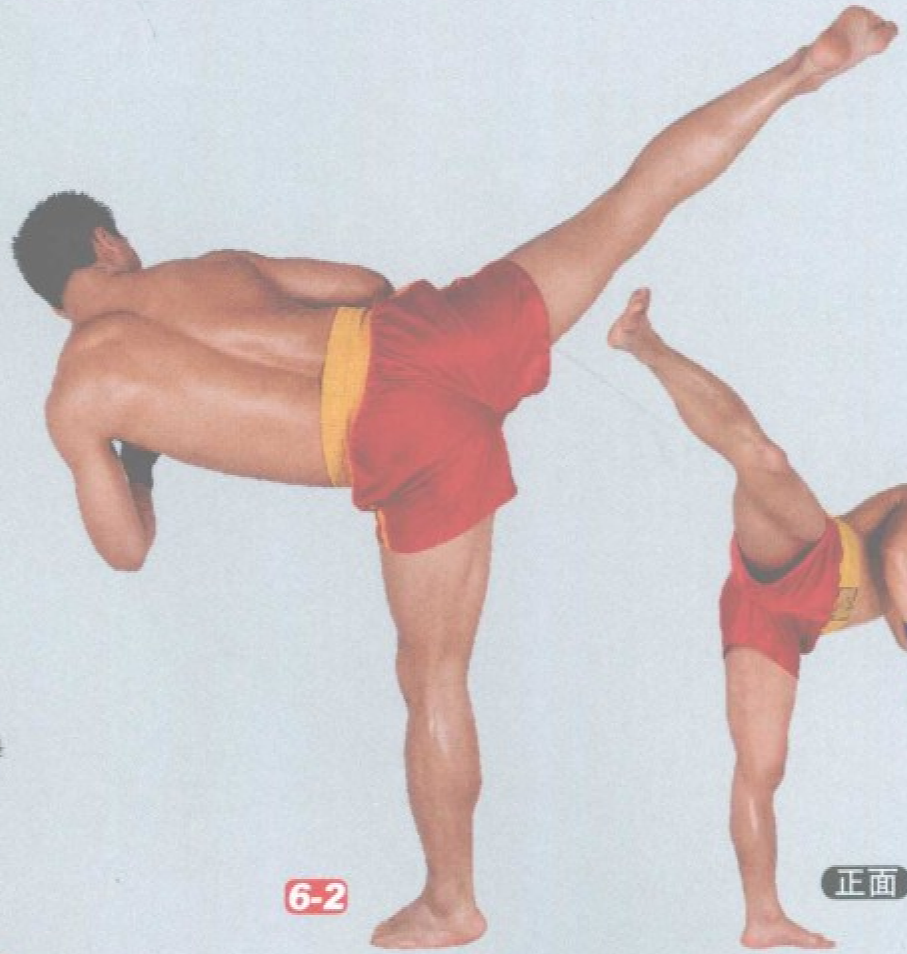
◆实战姿势站立。左腿弯曲，向左侧转体，收腹合髋；右脚蹬地，直腿勾脚向前、向左弧线擦地勾踢，脚尖内扣，力达足弓内侧。动作完成后成实战姿势站立。（图B）

6 转身后摆

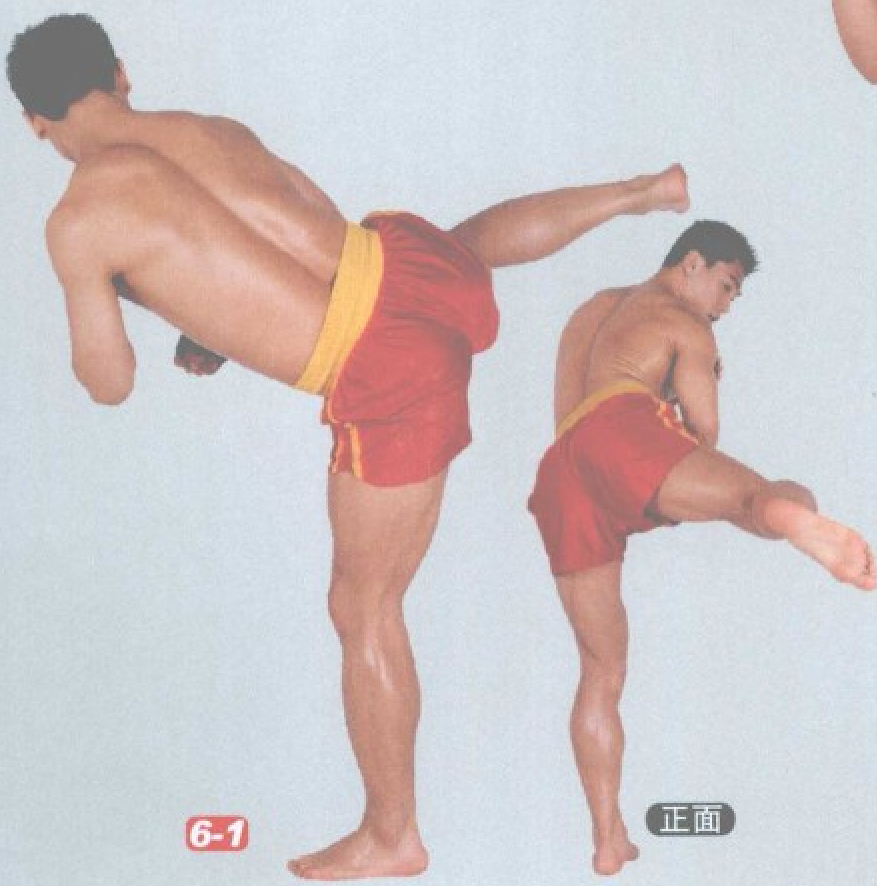
◆实战姿势站立，以腰胯为轴，双脚突然右转。（图6-1）

◆顺势右腿后摆。（图6-2）

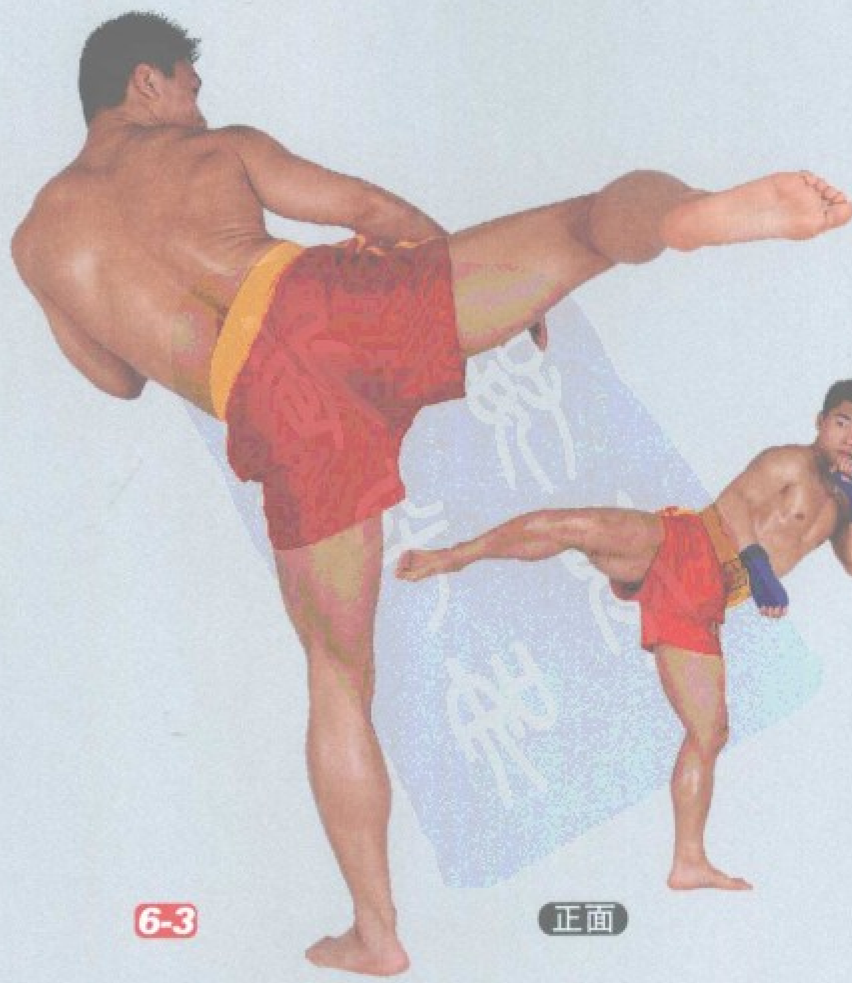
◆动作完成后，腿按原路线返回，成实战姿势站立。（图6-3）



6-2



6-1



6-3

教练提示

①充分利用腰力带动右腿，使其更具攻击力。
②动作连贯，应避免幅度过大。
③攻击时，注意脚面压直，力达脚掌。
④转身时应突然，以左脚为支撑点，脚后跟稍微提起，使旋转速度更快。

7 腾空后摆

◆实战姿势站立。以腰胯为轴，带动双腿突然右转。（图7-1）

◆跃起，顺势右脚后摆，力达脚掌。动作完成后，腿按原路线返回，成实战姿势站立。（图7-2）



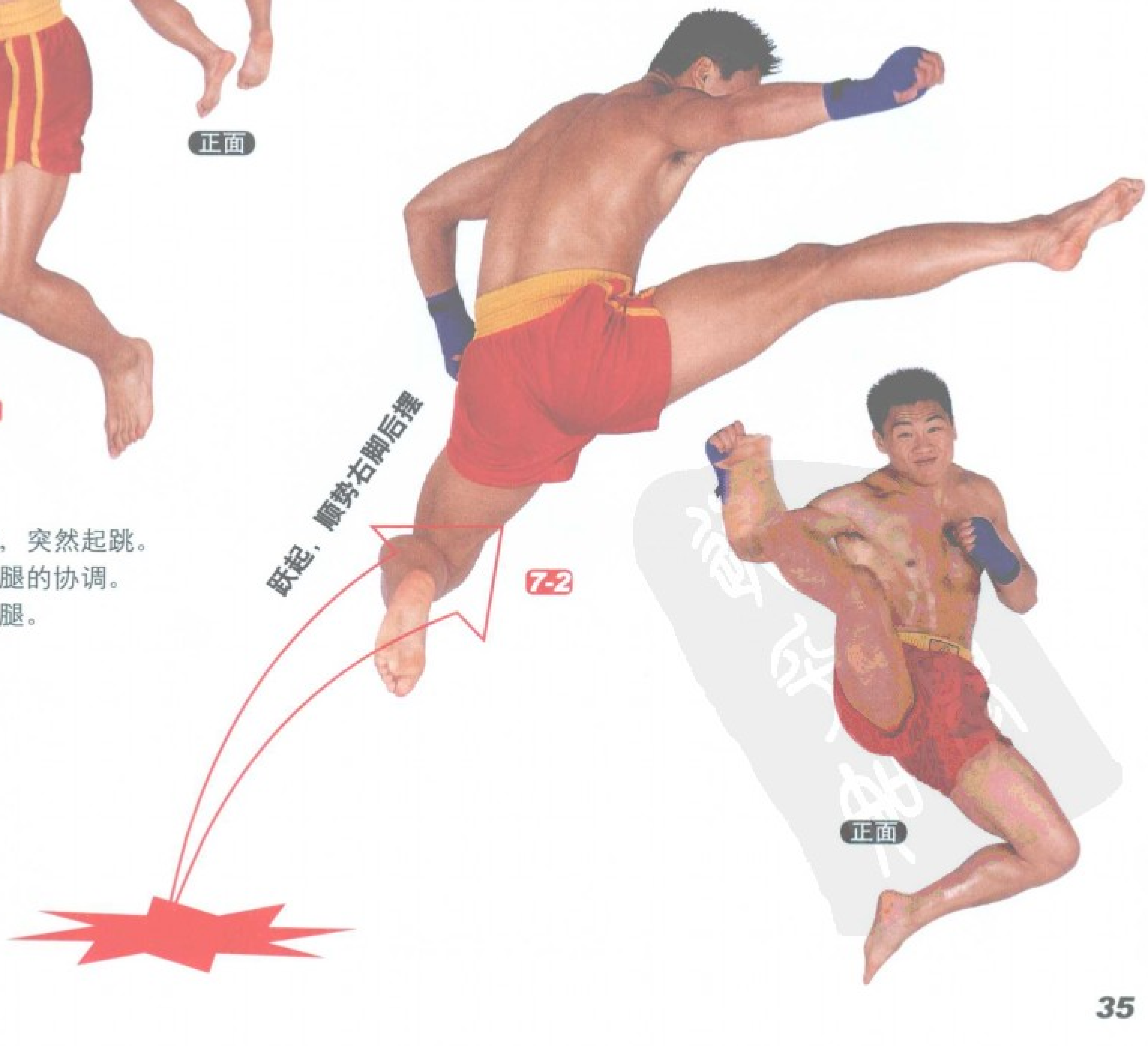
7-1

教练提示

①借助双腿的力量，突然起跳。

②注意身体与攻击腿的协调。

③左腿扣膝，收小腿。



7-2

8 转身后蹿

转身后蹿腿是通过身体转身时，由身体的后侧进行攻击的屈伸性腿法。后蹿技术难度较大，必须首先学会蹿腿，然后学习转身，这样整个后蹿腿技术才能学会。转身后蹿腿在散打比赛中不常见，但如果突然运用，能够达到出奇制胜的效果。

◆实战姿势站立。右脚蹬地，左脚以前脚掌为轴，脚尖向左内旋约180°，身体重心移至左脚。同时身体右转，右脚蹬地提起，脚尖勾起朝下；左手护头，右手屈肘，自然下垂置于体侧。（图8-1、8-2）

◆上体晃动不停，以脚跟领先，用力向后蹬出，力达足跟，上体稍前倾，目视蹬出脚。动作完成后，屈膝收腿，身体放松，按原出腿路线返回，成实战姿势站立。（图8-3）


8-1


正面


8-2


正面


8-3


正面

教练提示

①保持身体平衡，向后转身时以头领先，蹬腿时挺腰展髋，避免出现低头及弯腰现象。

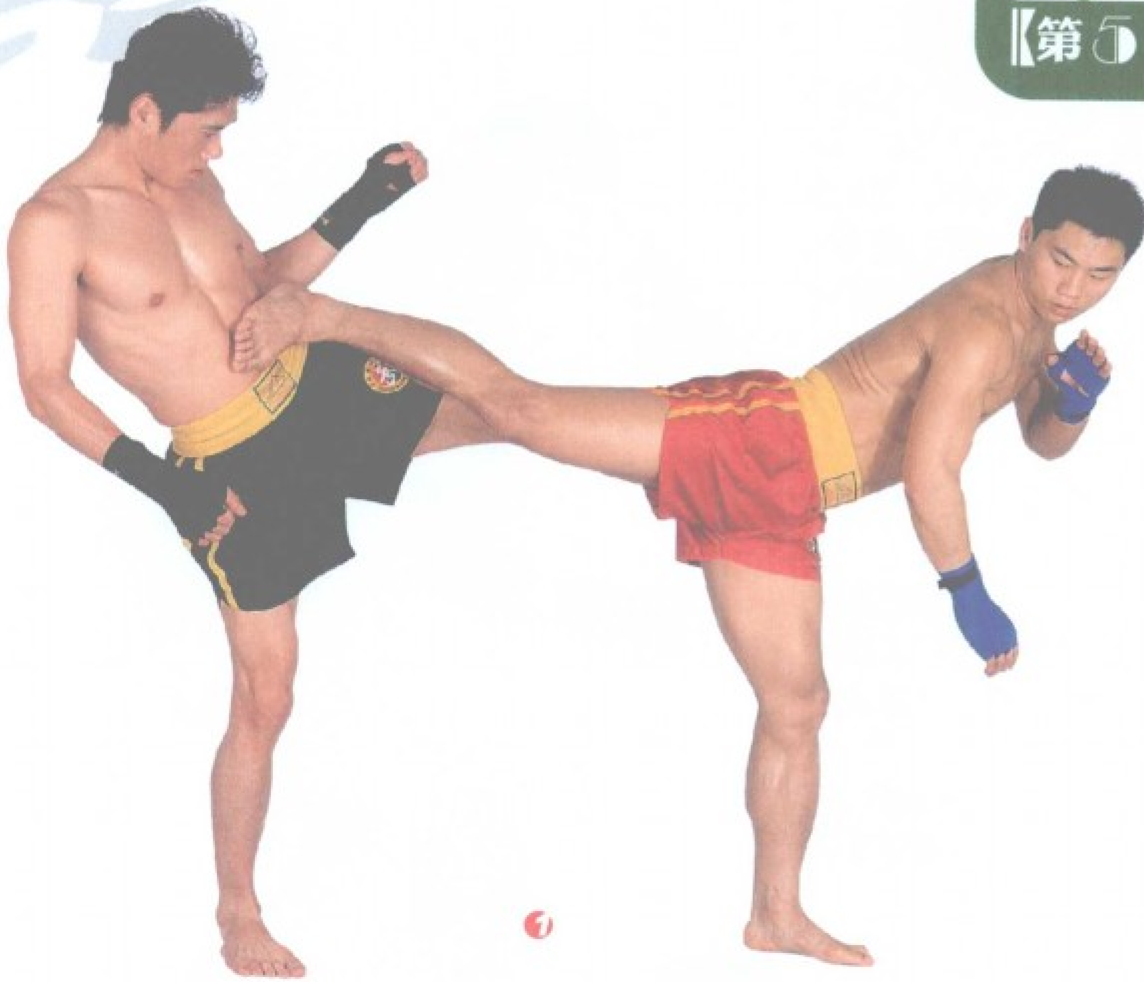
②练习时要有假设击打目标，动作要规范，体会技术原理，动作要到位，目标准确。

实战作用

后蹬腿可以配合上步进行进攻，也可以原地进行反击。由于后蹬腿特点是转身或背对对手，容易使对手产生错觉，实战中能够起到出其不意的作用。但由于转身时后背对对方，也会给自己的防守造成漏洞，故应谨慎用之。

◆当对方用左鞭腿攻击腹部时，迅速以左脚为轴，身体右转，顺势用后踹腿攻击对方腹部。（图①）

◆对方以拳法进攻上体时，迅速转身，并以后踹腿反击其胸部或腹部。（图②）



①



②

9 腾空后踹

◆实战姿势站立。以腰胯为轴，双脚突然右转，跃起、提膝、踹腿，力达脚掌。动作完成后，腿按原路线返回，成实战姿势站立。（如图）

教练提示

①起跳时，应突然、隐蔽。
②出腿时，注意直出直收（攻击路线），借助转身时的腰胯力量迅速出腿。
③收腿时，借助踹击的反击动作，直接收腿转身。





正面

●散打的起源与发展现状

散打在中国已有几千年的历史，一直为中国广大的人民群众所喜爱，古时称之为相搏、手搏、角抵等。散打是中华武术的精华，是具有独特民族风格的体育项目，多年来在民间流传发展，深受大众喜爱。

1 古代的散打运动





散打的起源与发展，与中华民族的悠久历史同步。它起源于先辈的生产劳动、生存斗争，演化至今成为华夏民族灿烂文化遗产中的瑰宝。原始社会人类为了猎取食物，长期与野兽搏斗，逐渐总结出拳打、脚踢、抱摔、擒拿等简单动作以“手擒猛兽”，还掌握了猫扑、狗闪、虎跳、鹰翻等一些野兽猎取食物的本领。到了奴隶社会時期（即夏、商、周时期），作为具有独立形态的武术徒手搏击，即“手搏”形成，并成为当时奴隶主欣赏的一项活动。春秋战国时期，散打得到了很大的发展，产生了近似于比赛的“春秋角试”，每年以此来选拔士卒。秦汉三国时期，相搏分化为“角抵”和“手搏”，“角抵”以摔为主，“手搏”以打为主，同时也兼有摔。隋唐时期是角抵、手搏盛行的时期。隋唐五代时，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度。宋元时期是角抵、手搏盛行的时期，宋时手搏作为强身、活动手足的重要手段在民间广为流传。明代是古代武术承上启下的重要时期，此时手搏多称为“白打”或“搏击”，比赛称为“打擂

2 现代的散打运动

民国初期，受西洋文化的影响，武术已经趋向现代体育。1928年，国民政府中央国术馆举行了第一届国术考，开启了近代武术搏击（即散打比赛）的新纪元。1933年举办的第二届国术考，开始有了“穿戴护具”的规定，比赛以性别分组，按体重分级。新中国成立后，武术作为中华民族文化遗产被正式列为推广项目，并将套路演练形式作为竞赛表演的重点。1979年5月，在南京举行的全国武术观摩交流大会上，浙江体委、北京体院和武汉体院的运动员进行了散打公开表演；在同年10月举行的第四届全运会上也进行了公开表演。1980年10月，国家体委调集有关人员，开始制定《散打比赛规则》（意见稿）。1981年在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院和武汉体院的运动员进行了公开表演比赛。1982年在北京举行了全国十家单位参加的武术散打邀请赛。从此以后，每年举行一次全国性的散打表演赛。1987年，散打比赛确定了以“擂台”为民族特色的竞赛形式。1988年，中国国际武术节首次举办国际武术邀请赛，标志着散打已经走向现代体育竞技舞台。1989年，国家体委将散打确定为国家正式竞赛项目，并于同年10月在江西宜春市举办了首届全国武术散打擂台赛。1993年的第7届全运会上，散打首次被列为正式比赛项目。2000年，国家武术运动管理中心组织举办了首届中国武术散打王争霸赛。散打王比赛的成功举办标志着散打向职业化道路的迈进。2003年，由国际武术联合会组织，在中国上海举办了第一届世界杯武术散打比赛。世界杯武术散打比赛的成功举办标志着中国武术散打向国际体坛的全面进军，中国武术被赋予了新的使命——“武术源于中国，属于世界，高于体育”。相信在不久的将来，散打也必将走进奥运会的赛场！

1 接腿摔

接腿摔是指在实战中接住对方的腿后，运用相应的摔法将其摔倒的技术。接腿摔是散打摔法技术体系中的重要组成部分。下面介绍的接腿摔技术在散打比赛中

Ⓐ抱腿勾踢

◆对方用侧踹腿或鞭腿进攻胸、腹部时，利用外抄技术接住对方进攻腿后，双手用力将其固定住，顺势双手用力向上猛掀。（图A1）

◆同时右（左）脚上步，左（右）脚勾踢对方踝关节上部位置，将其摔倒。（图A2、A3）

教练提示

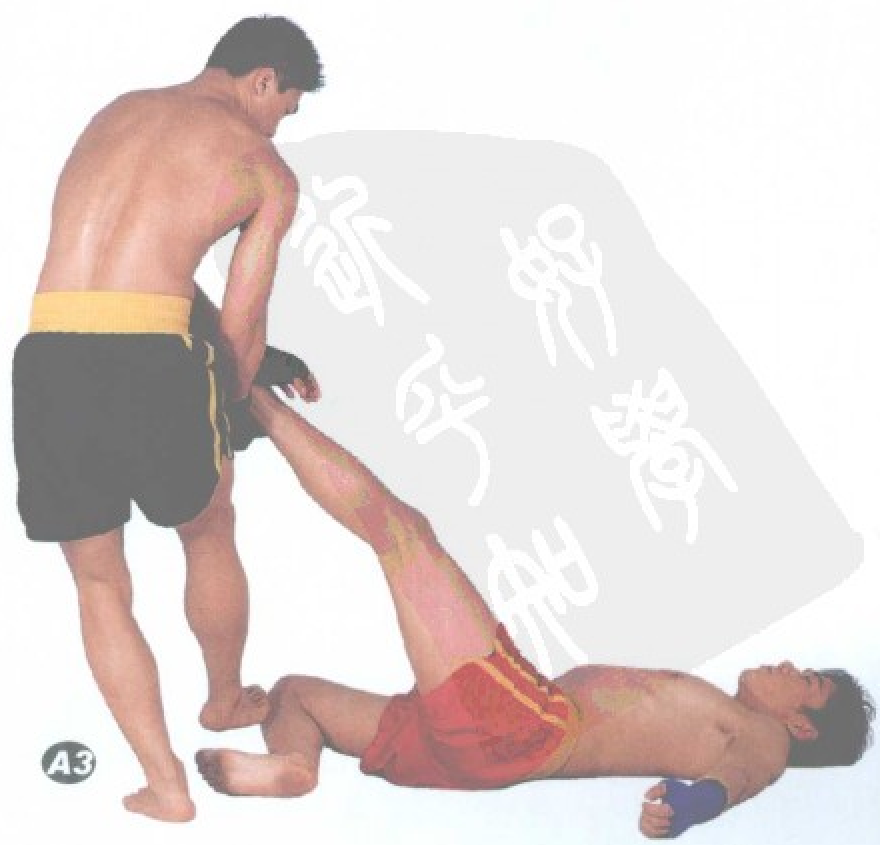
接腿后双手的上掀与勾踢要同时进行，整个动作要连贯迅速、一气呵成。



A1



A2



A3

Ⓑ涮腿勾踢

◆对方用侧踹腿或正踹腿向腹部进攻时，利用里抄技术接住对方攻击腿后，双手用力将其固定住，然后左（右）腿迅速后撤步，撤步的同时将对方腿向后牵引。（图B1）

◆上体晃动不停，顺势向下、向左（右）、向上涮掀。（图B2）

◆涮掀的同时右腿上步，左腿勾踢对方踝关节位置。（图B3）

◆将对方摔倒。（图B4）


B1

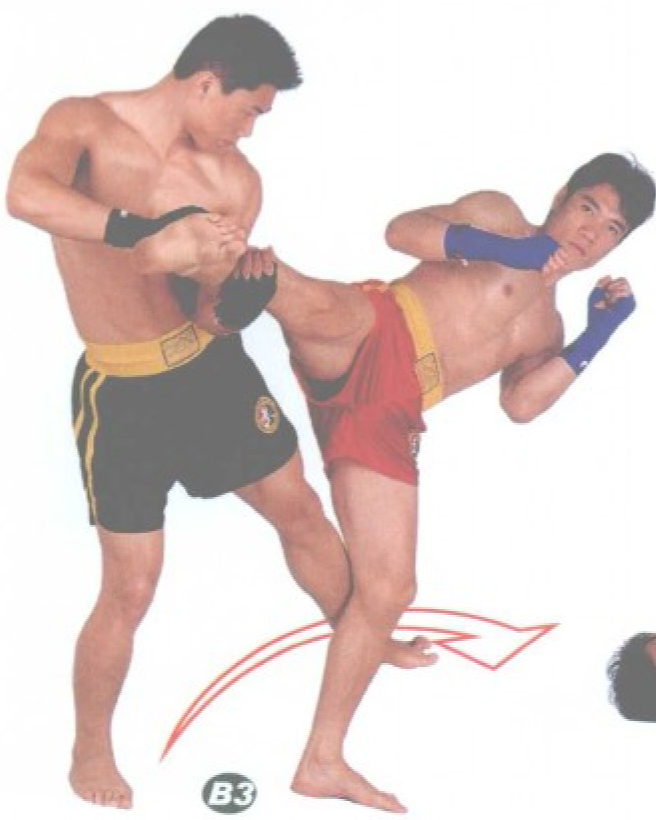

B2

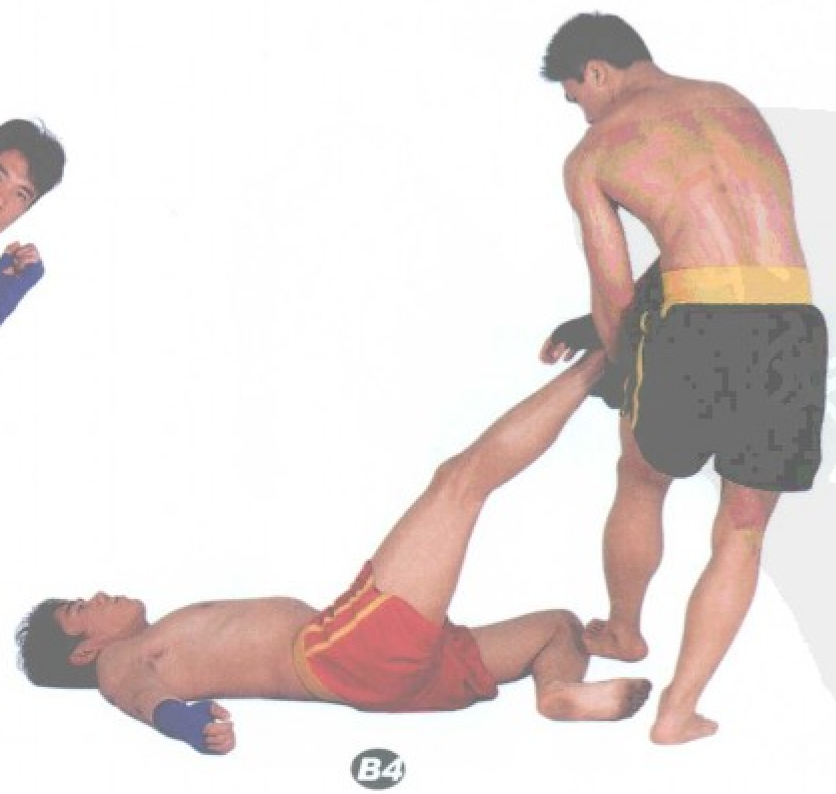
教练提示

双手锁扣要牢固，“拉”、“涮”、“掀”、“踢”的动作要连贯迅速，一气呵成。

实战作用

用于接对方腿法技术后将其摔倒。


B3


B4

摔法

摔法是散打技术中近距离攻击的主要方法。散打摔法技术不同于柔道、摔跤等技术，主要体现出一个『快』字。在运用散打的摔法时，几乎无『把』可抓，这无疑提高了散打摔法的难度。因此在散打中运用摔法时，无论是主动进攻，还是在被动的情况下以摔法取胜，都要突出一个『快』字，更要突出技术的巧妙运用。散打技术中的摔法较多，为方便大家学习，本书将散打中的摔法分为两大类，一类是接腿摔，另一类是近身摔。

Ⓒ 接腿别腿

◆对方使用正蹬或鞭腿进攻时，接住对方进攻腿后，用右手将对方小腿固定住，左手抱住对方膝关节部位。（图C1）

◆动作不停，迅速将左（右）腿伸向对方支撑腿的后方，同时向左侧转腰，双手用力，用胸部向外、向下压对方被抱腿，把对方摔倒。（图C2）

教练提示

①接腿要准确迅速，同时要迅速把对方被固定的腿牵引至自己的右肋部，从而为别腿做好准备。

②上肢动作和腿的别、靠发力要果断迅速，协调一致。

实战作用

可用于反击对方直线型和弧线型腿法的进攻。



C1



C2

Ⓓ 抱腿旋压摔

◆实战中对方运用左鞭腿横击上体时，边格挡对方来腿，边伸手向下接抱对方攻击腿，两手一上一下将来腿抱紧并固定住。上体晃动不停，顺势右腿向后叉步，同时左腿伸向对方支撑腿的前下方，左臂向对方膝关节处移动，身体靠近对方，同时向左拧身压腿。（图D1）

◆把对方摔倒。（图D2）

教练提示

拧腰、插步与旋压动作要连贯有力。

实战作用

接对方弧线或直线腿法攻击后将其摔倒。



D1



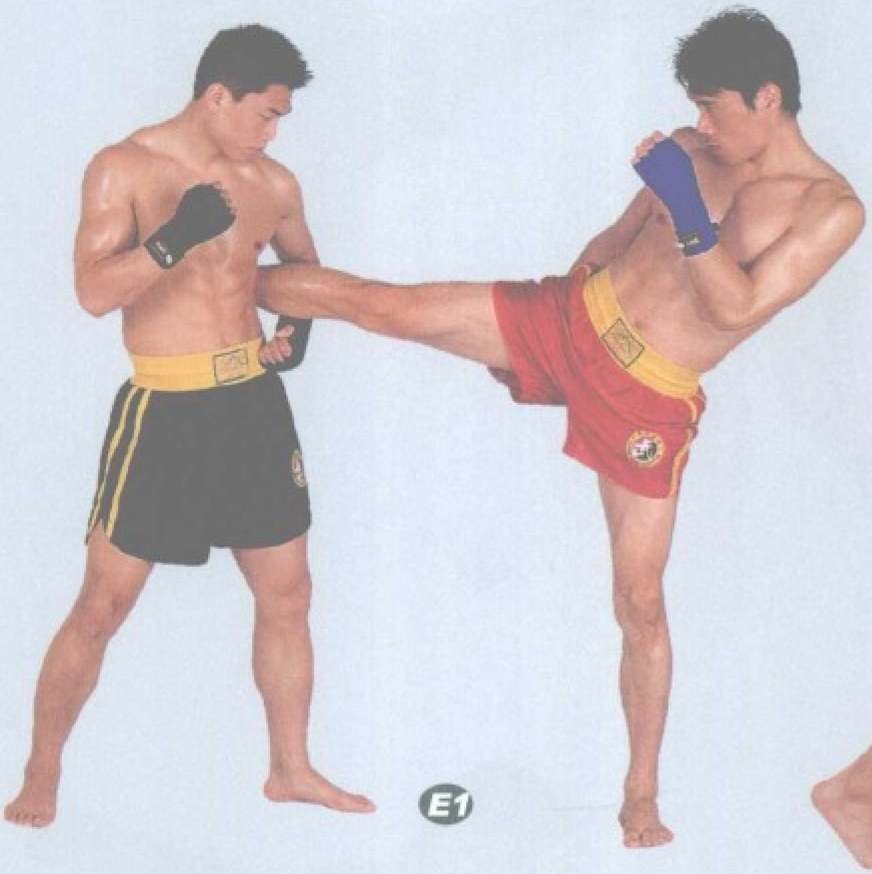
D2

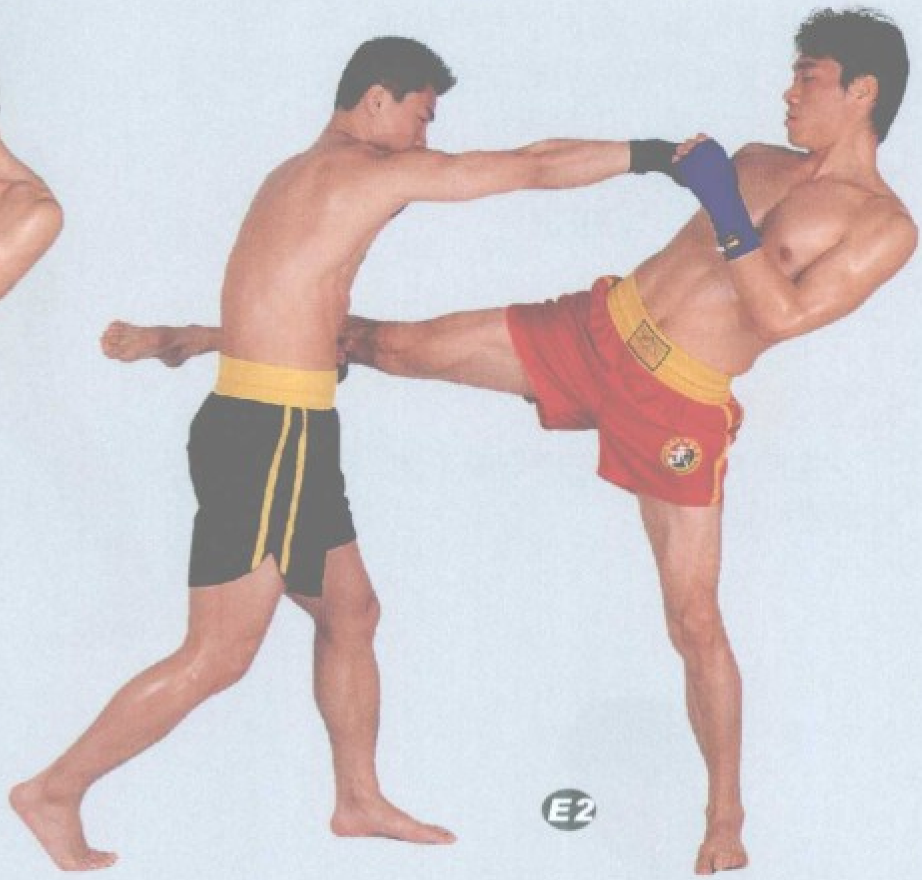
Ⓔ搂腿冲拳勾踢

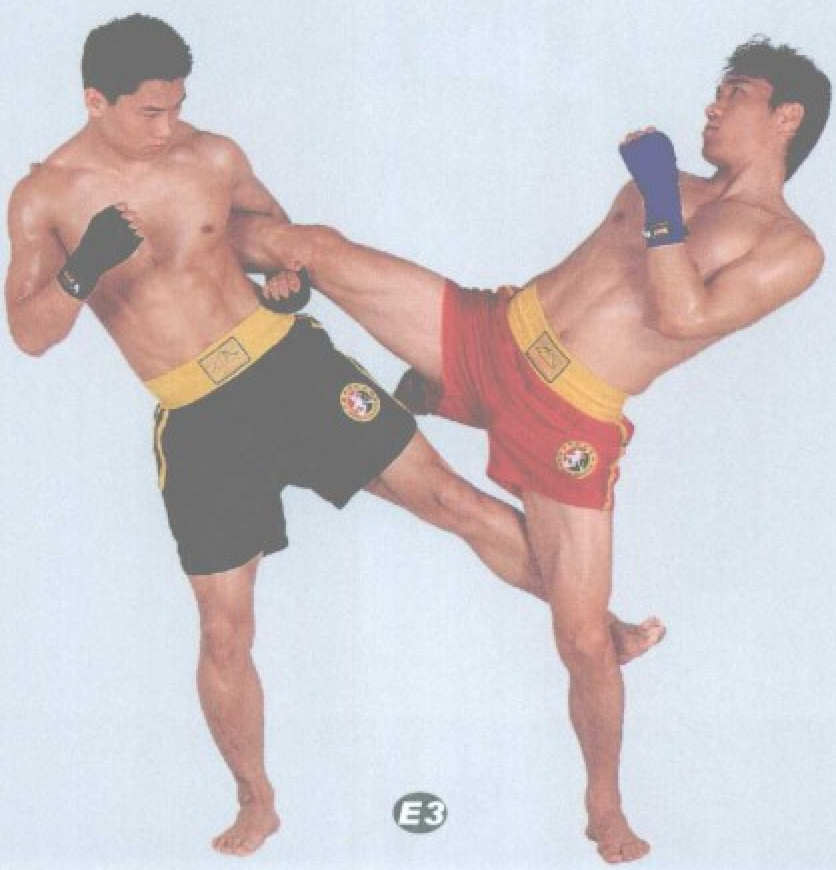
◆双方实战姿势站立，当对方使用右鞭腿进攻肋部时，迅速向前移动，同时用左手向下、往上接抱对方小腿部位。（图E1）

◆紧接着迅速使用右手直拳击打对方头部。（图E2）

◆上体晃动不停，右腿向前上步，左脚勾踢对方踝关节部位，将对方摔倒。（图E3）


E1


E2


E3

教练提示

接腿、直拳、勾踢三个动作衔接要快，同时要充分利用冲拳的力量破坏对方身体重心。

实战作用

对方使用弧线型腿法进攻我方下肢或上体时，接腿后将其摔倒。

Ⓕ 抱腿压颈勾踢

◆对方使用鞭腿横击左侧上体时，运用搂抱技术接腿后，用左臂由外向内固定住对方的小腿。（图F1）

◆右手按其颈部，向右下方用力按压，上体晃动不停，同时左手猛力上抬对方的右腿。（图F2）

◆紧接着用右脚拦踢对方的支撑腿，使其倒地。（图F3）

教练提示

接腿要准确，压颈与脚下的勾踢要协调有力。



F1



F2



F3

G 抱脚别摔

◆对方用左鞭腿横击胸部时，抄抱住对方攻击腿的同时，左手屈臂，用肘窝部位夹住对方的膝窝部位，将其腿固定住。（图G1）

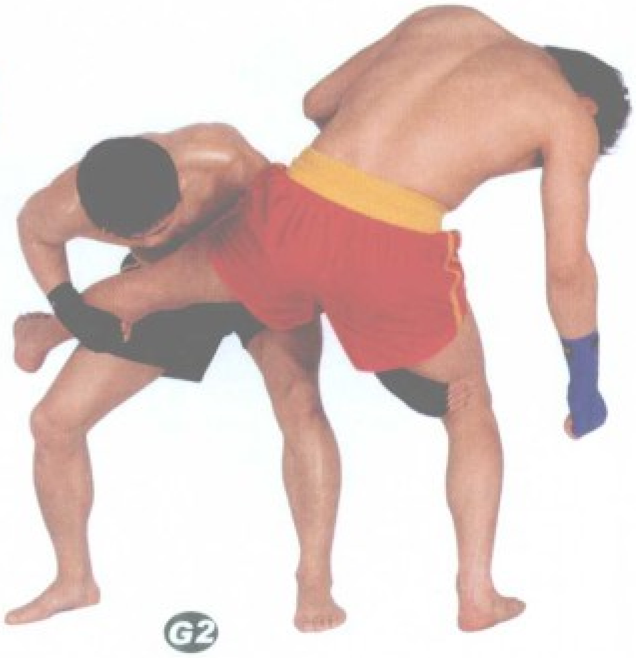
◆上体晃动不停，迅速弓身，左手由对方裆下穿出，用左掌扣住对方右膝窝。随即身体突然向右后方转体，转体的同时身体重心下降，右手向后扳拉其脚腕，迫使对方瞬间失去重心而倒地。（图G2）

教练提示

左手别，右手扳，动作要协调一致，别腿转体与两臂发力要一致。



G1



G2

H 接腿过肩摔

◆对方用左（右）鞭腿进攻下肢或上体时，接腿后，双手用力将对方攻击腿抱紧，随即双腿迅速向前移动贴近对方，脚下成马步。在贴近对方的同时，左（右）手移至对方进攻腿的大腿根部，与右（左）手同时用力将对方进攻腿抱紧。（图H1）

◆上动不停，迅速伸膝挺腰发力，将对方抱起扛至肩上，顺势提踵后仰，向后将对手摔出。（图H2）

教练提示

抱腿贴身要快，抱腿时肩部应贴近对方腰部或裆部位置，挺腰后发力要猛。

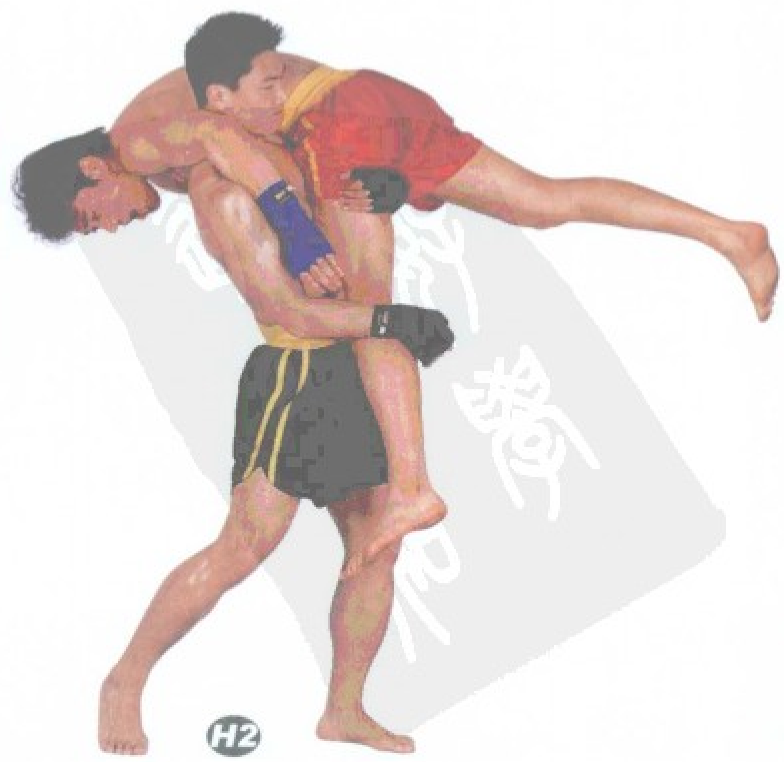
实战作用

①接对方弧线型腿法将其摔倒。

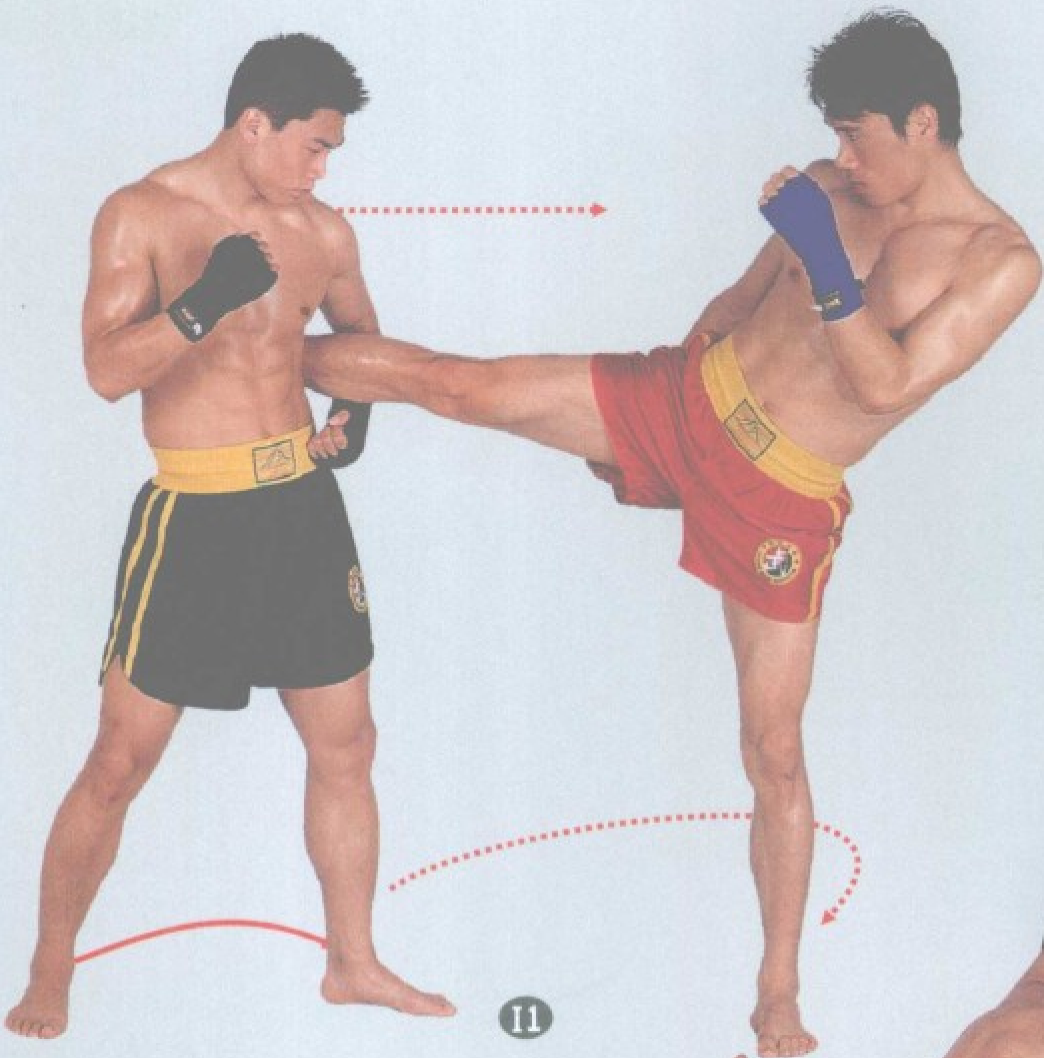
②也可以在使用其他摔法无效时，或对方有防摔意识时，突然使用此方法将对方抱起后摔出。



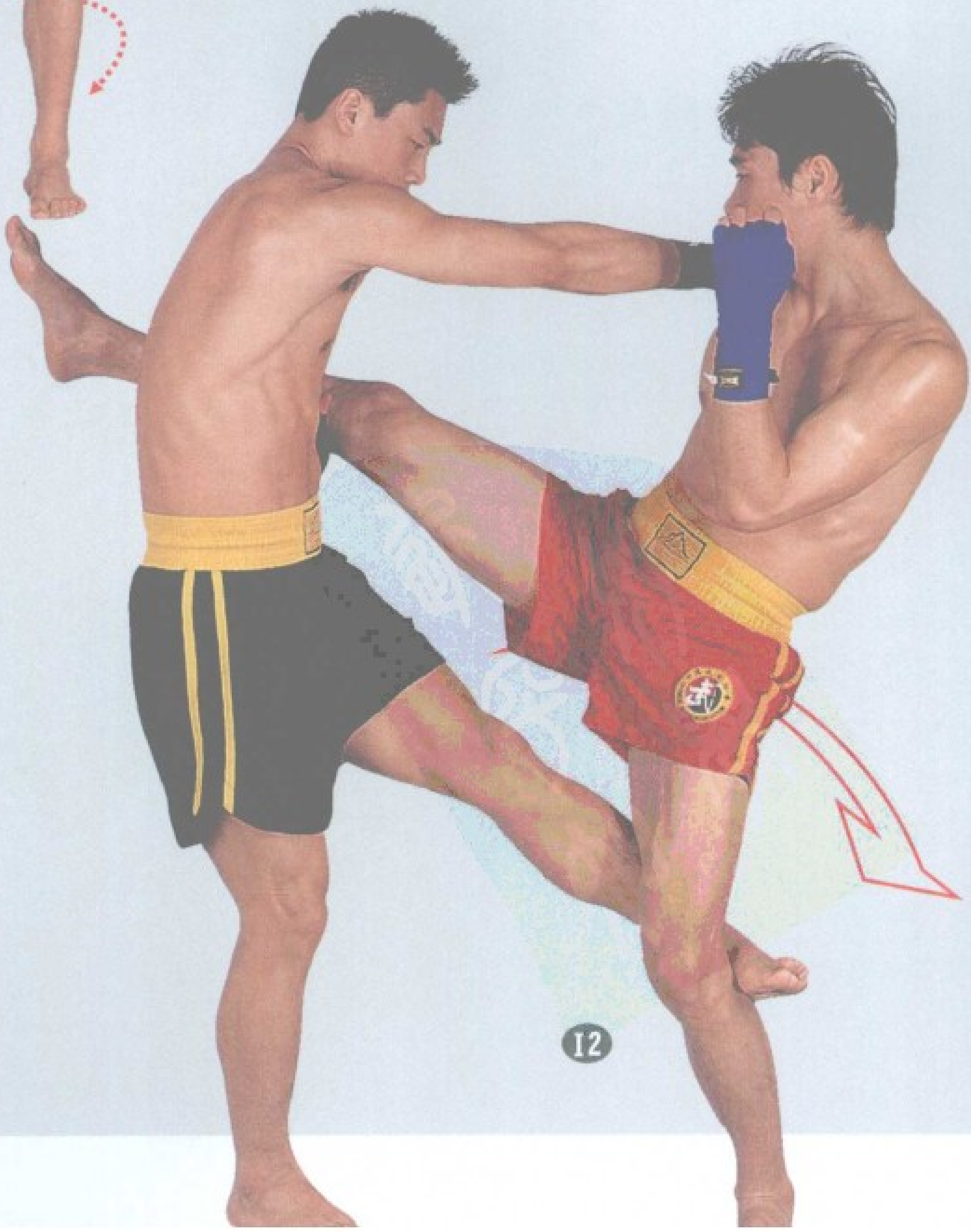
H1



H2



I1



I2

Ⅰ 接腿搂推摔

◆实战中对方用鞭腿横击肋部时，立即用左手臂搂抱住对方的小腿。（图I1）

◆同时右脚向前上步，左腿提起前伸，由对方支撑腿的后侧向前猛力勾踢，与此同时右手用力向前推对方肩部，使其摔倒。（图I2）

教练提示

抱腿要紧，接腿、推肩要协调有力，一气呵成。

实战作用

用于接对方弧线型腿法后反击。

J 接腿挑勾摔

◆对方用左鞭腿攻击头部时，接腿后用左肘关节夹住其左腿膝窝，右脚迅速向对方的支撑脚前上步，紧接着左脚插入对方支撑腿的后侧，顺势突然向右后方转体，同时用左腿向上、向外挑勾对方支撑腿小腿的下方，将其摔倒。（图J）

教练提示

接腿要准，转体与挑勾要同时进行，不给对手防守的机会。

实战作用

多用于主动进攻，抱对方的单腿后将对方摔倒，或用于接对方腿法后的反击。



J

K 接腿反切勾踢摔

◆对方使用正蹬腿或鞭腿攻击胸、腹部时，接腿后迅速将对方攻击腿向左侧牵拉。（图K1）
◆同时上步向前，贴近对方，用左手臂抱住对方攻击腿，右手置于对方胸部，向右后方切压，同时脚下猛力勾踢对方支撑腿，将对方摔倒。（图K2）

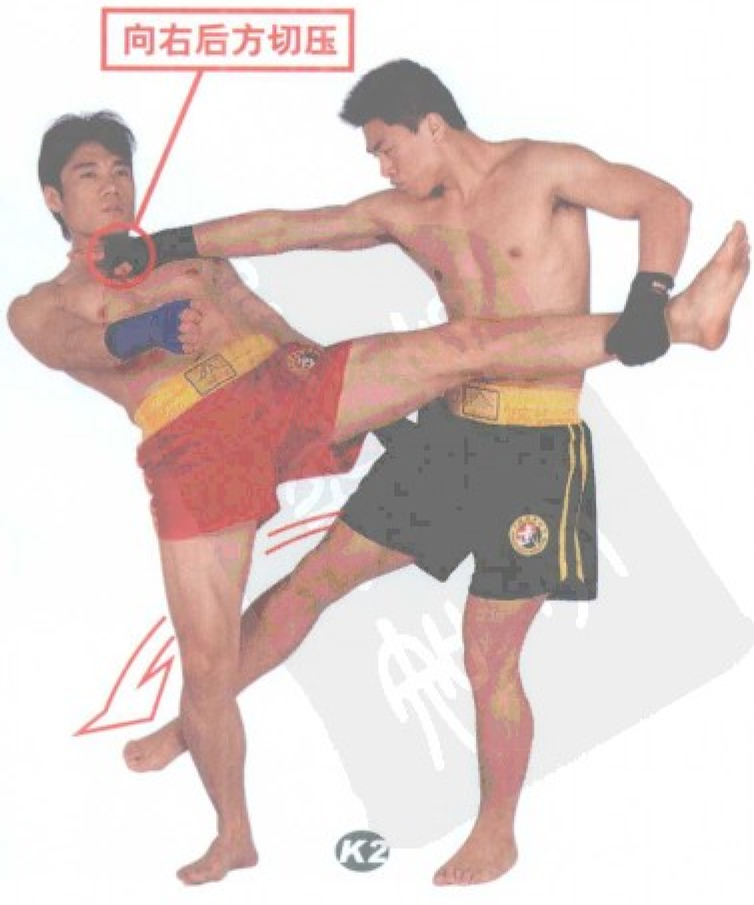
教练提示

接腿准确，切压与勾踢要同时进行。

实战作用

用于反击对方直线或弧线腿法进攻。


K1



K2

2 近身摔

近身摔是指在散打对抗中，主动使用技术贴近对方或对方进攻时贴近对方将其摔倒的技术。

A 抱腿上提勾踢

◆双方实战姿势站立，突然发动进攻，用右手抄抱对方左大腿，并将其提起。（图A1）

◆随即用右脚勾踢对方支撑腿踝关节位置，将其摔倒。（图A2）

教练提示

右手抓对手大腿要稳固，上提与勾踢要同时进行。

实战作用

实战中抱住对方单腿将其摔倒。



A1



A2



B

B 抱腿过肩摔

◆对方使用直拳攻击头部，迅速下潜以躲开对方来拳，下潜的同时迅速向前上步，两手抱对手两膝（或单膝）关节处。上动不

教练提示

抱腿时双手“抓把”的位置应在对方膝关节处。

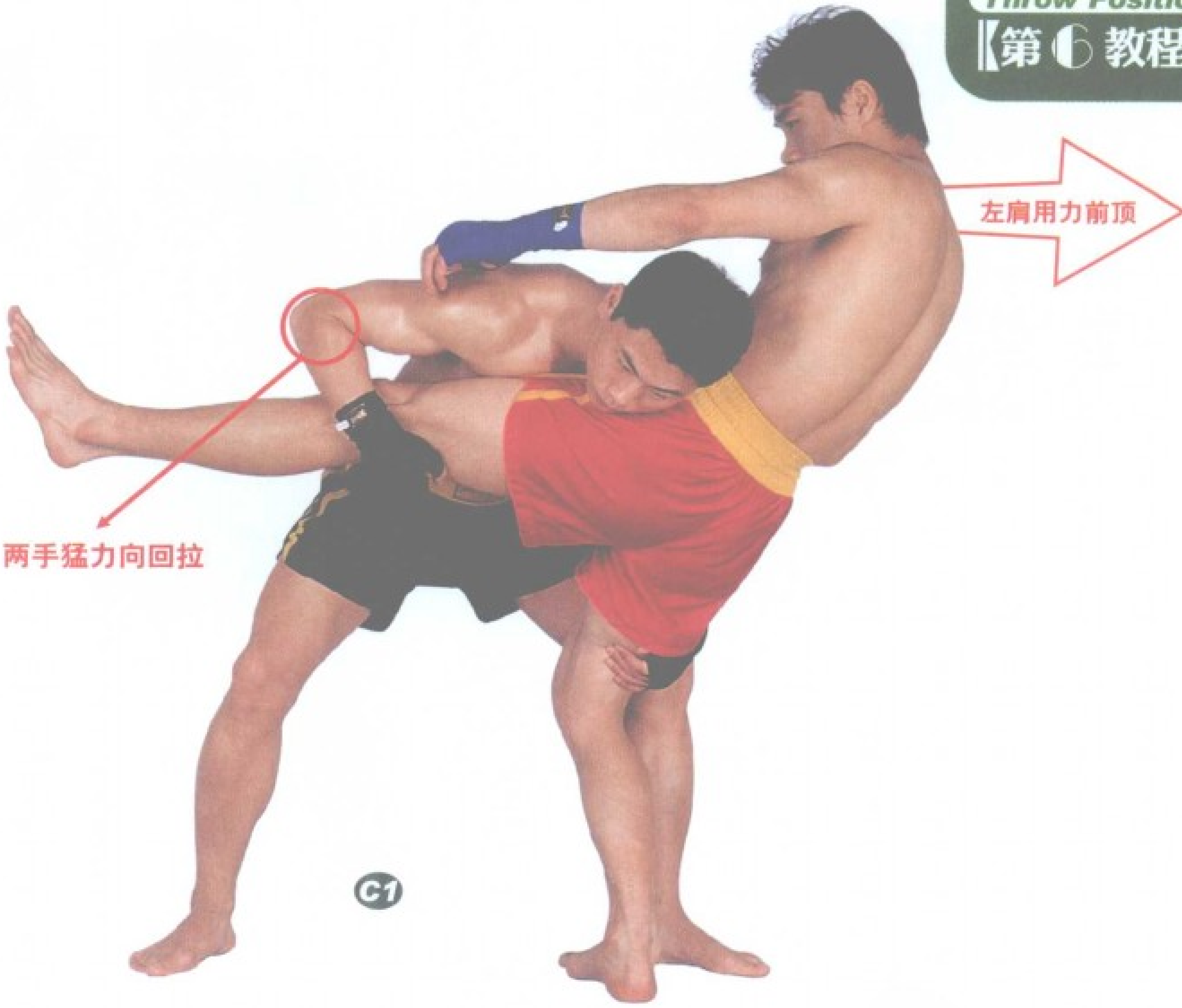
实战作用

用于防守对方拳法的进攻或用于主动进攻时抢抱对方双腿（也可以抱单腿），然后将其摔倒。

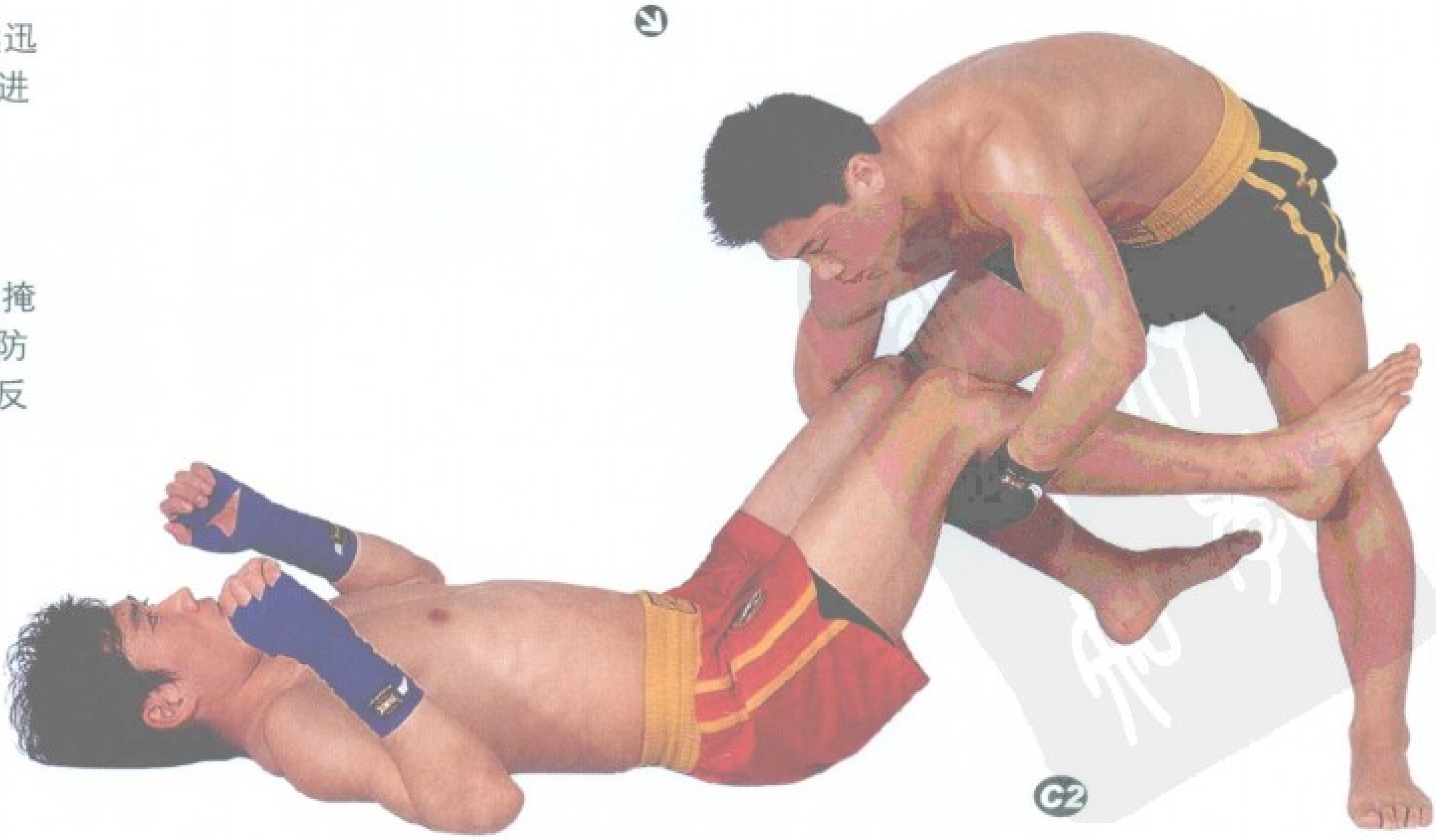
Ⓒ抱腿前顶摔

◆双方实战姿势站立，突然用后脚蹬地向前滑步，滑步的同时身体下潜，双手抱住对方双腿膝窝处。上体晃动不停，随即左肩用力前顶。（图C1）

◆同时两手猛力向回拉，将对方摔倒。（图C2）



C1


C2

教练提示

下潜、滑步要突然迅速，前顶与回拉要同步进行。

实战作用

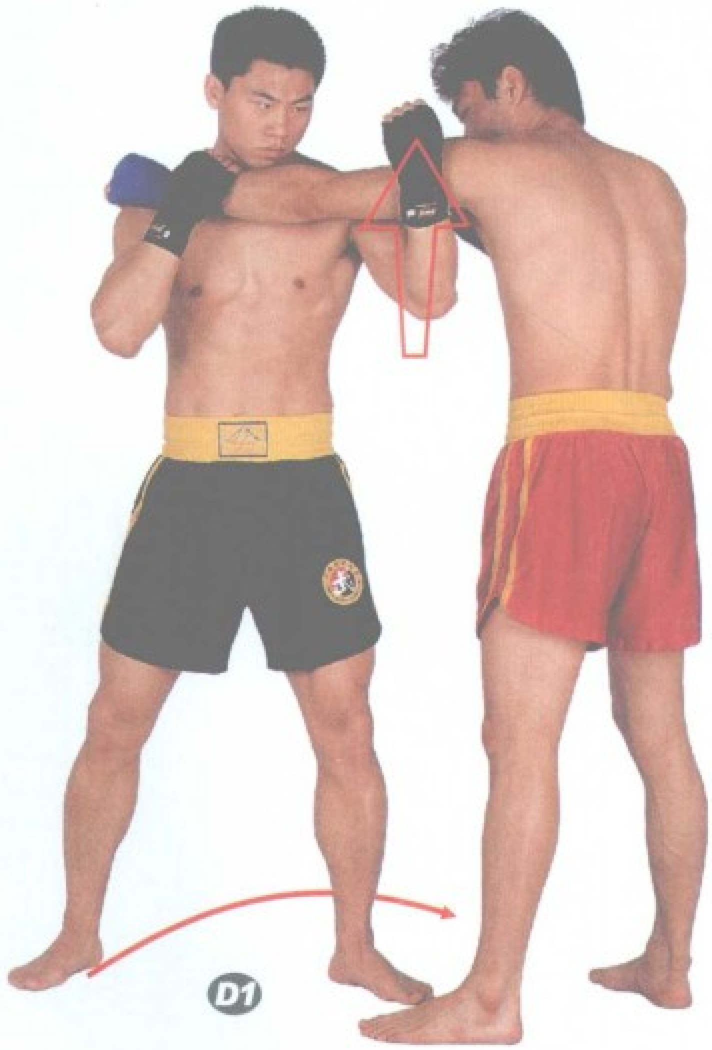
可用于在假动作的掩护下主动进攻，也可在防守对方拳法后使用摔法反击。

D 穿臂过背摔

◆对方用左拳进攻头部，向左侧闪，右前臂格架对方左手。同时，左手臂由对方腋下穿过，并上抱其左臂至肩上。（图D1、D2）

◆身体右转，左脚向后叉步，弓腰，右腿屈蹲。（图D3）

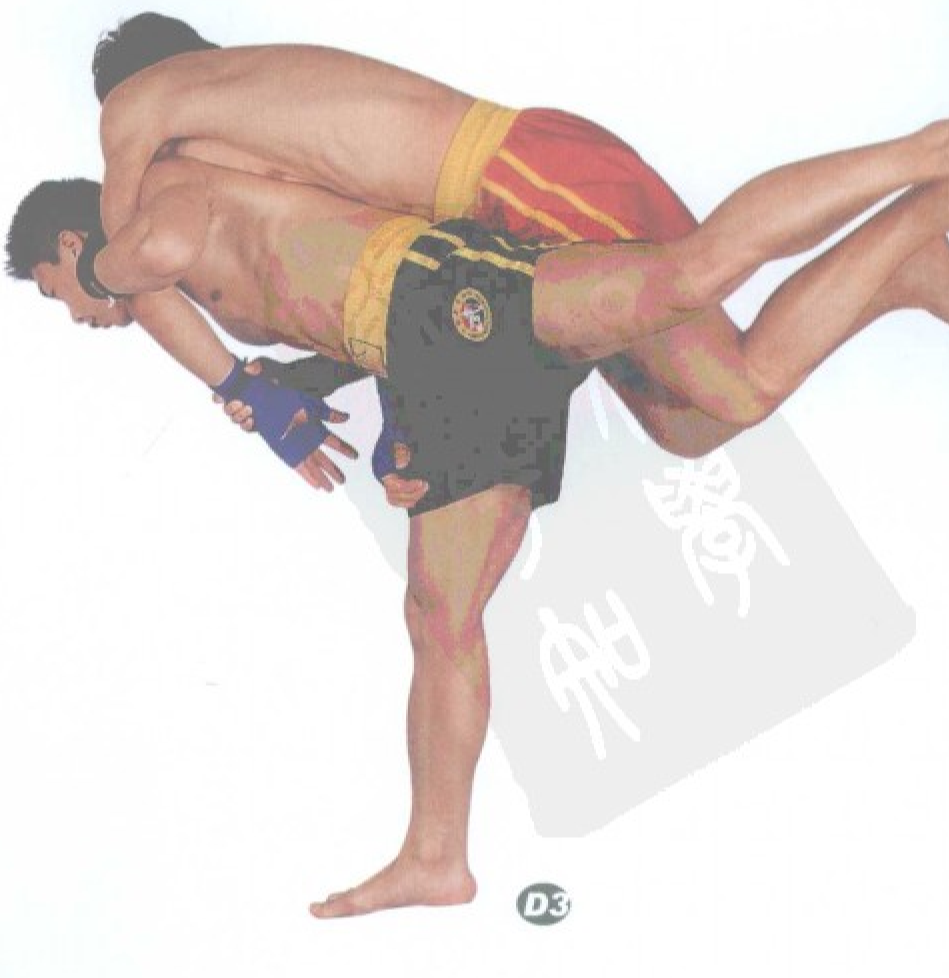
◆上动不停，随即右腿蹬直，将对方背起后过背摔倒。（图D4、D5）



D1

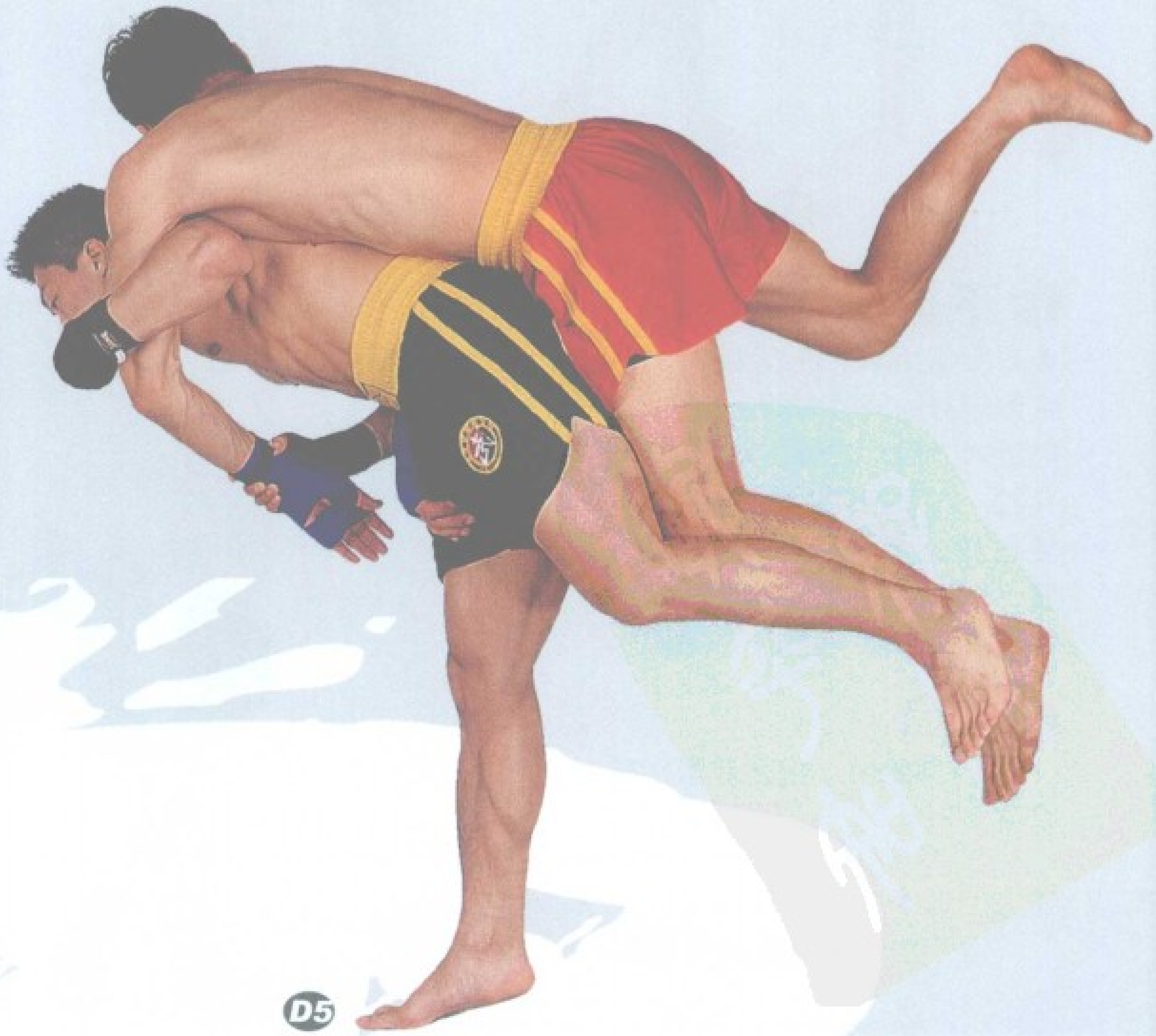


D2



D3





教练提示

插入对方腋下的手要快，弓腰、蹬腿要协调连贯。

实战作用

对方使用拳法进攻或双方缠抱时，使用此技术将其摔倒。

Ⓔ 夹颈过背摔

◆当对方以左拳攻击头部时，迅速用右臂格架其拳，左臂由对方右肩上穿过，屈肘夹住对手的颈部，右手抓其左上臂。同时左脚向右后叉步，两腿屈膝用左胯贴近对方下腹位置。（图E1、E2）

◆双腿用力蹬直，双手用力向前下牵引，弓腰将对手背起后摔倒。（图E3）

教练提示

髋关节贴近对方下腹部时左脚向后叉步，牵拉、弓腰与双腿蹬直动作要连贯，不要有停顿。

实战作用

可用于在拳或腿的保护下近身主动进攻，也可以用于反击对方的拳法进攻。


E1


E2



E3

Ⓕ 下砸摔

◆对方使用拳法进攻头部时，向左侧闪身的同时向前上半步，待贴近对方后，左臂由对方的腋下穿过，右手抱住对方的双腿，右腿屈膝上步、后蹬腿，向后弓腰、仰头，将对方抱起向左转体将对手头部朝下砸击。（图F）

教练提示

闪身要快，抱腿要紧，转身要及时。

实战作用

用于主动进攻或防守反击。


F

Ⓖ架拦踢

◆实战中双方缠抱，突然将右手插入对方的右腋下，同时左手臂夹住对方右前臂。上体晃动不停，迅速向左闪身。（图G1）

◆同时右手臂上提，向上、向体后架拉；右脚拦踢对方支撑腿，将其摔倒。（图G2、G3）

教练提示

①插入对方腋下、闪身要快，架拉与拦踢要同时进行。

②充分利用腰部力量，使用时可先用力推对方，待对方用力对抗时突然顺势施摔，即所谓欲擒故纵、借力打力。

实战作用

用于与对方近身缠抱时将对方摔倒。



G1



G2



G3

Ⓗ 搂推摔

◆对方使用拳法攻击头部时或主动进攻贴近对方后，用左手臂上架格挡来拳。（图H1）
◆同时重心前移靠近对方，右手抱对方左腿向上搂提，同时左手用力向左后方猛力推压对方胸部，使对手失去重心倒地。（图H2）

教练提示

右手搂的动作与左手推的动作要协调一致。

实战作用

可用于反击拳法的进攻，也可以用于在双方缠抱时或对方使用膝法攻击时的反击。



H1



H2

Ⓘ 勾腿摔

◆双方缠抱。（图I1）
◆突然将左腿插入对方裆下缠住对方右腿向后勾拦。同时双手用力向右后推拧对方，将对方摔倒。（图I2）

教练提示

勾腿与双手的推拧动作要协调统一。

实战作用

近战时使用摔法进攻对方。



I1



I2

J 反压颈摔

◆被对方抱住腰部且准备施摔时，迅速用右手反夹住对方颈部，向右后方牵拉。（图J1、J2）

◆同时右脚向左前方用力拦踢，将对方摔倒。（图J3）

教练提示

用于对方近身施摔时的反击。


J1


J2


J3

K 靠切摔

◆双方对峙。（图K1）

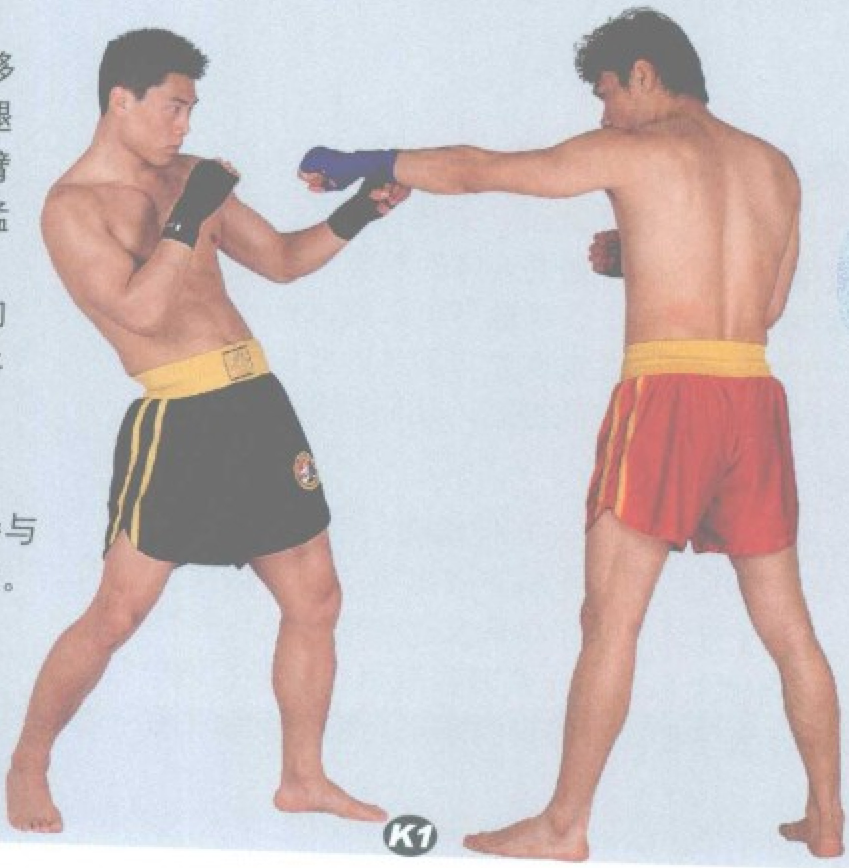
◆右脚蹬地突然向前移动，左腿插入对方双腿的后方，随即以左手臂（或左拳）由左向右猛力击 打对方上体或头部。击打的同时以左脚猛力勾挑对方支撑腿将其摔倒。（图K2）

教练提示

上步要突然，摆拳与挑勾的动作要协调一致。

实战作用

可主动进攻对方，也可以用于反击对方拳法进攻。


K1


K2

●散打运动的特点与作用

散打作为对抗性武术项目，因其自身的特点，越来越受到大众喜爱，并以惊人的速度在全球范围传播、普及。而且，散打还具有强身健体、自卫防身、娱乐欣赏等方面的作用，是增强体质、锻炼意志的一种极好方法。

1 散打运动的特点

A 独特的民族风格

散打是在中国特定的历史环境下逐渐演变、发展而形成的，属于中华民族的优秀文化遗产，具有独特的民族风格。虽然在技法上与其他国家的技击术存在着某些相近之处，但散打比赛有着自己的技术模式。它不同于拳击、跆拳道、空手道等，“远踢、近打、贴身摔”的技法模式是任何其他技击术都无法取代的。散打比赛在具有民族特色的擂台上进行，要求运动员在重视技术水平的同时，还要注意时间、空间、程度等变化，以及相应而生的技术、战术变化。以礼节来说，西方的“握手”礼表示相互间“交流”的愿望，而中国的“抱拳” 礼则更多地是表明“尊重”。

B 对抗性

散打比赛没有固定的动作顺序，是通过双方斗智、较技来取胜的。散打的基本特点便是对抗性，运动员不仅要掌握一定的攻防技术，还要准确把握进攻时机，更要具备敏锐观察、快速反应及灵活应变的能力。

C 体育与技击的完美结合

散打属于体育范畴，但又突出反映了武术的技击性。现代散打技术从传统武术中吸取精华，又从体育的观点出发，制定了竞赛规则。现代散打技法以增强体质、交流技艺、自卫防身为目的，是在比较安全的规则下进行互相攻防的。它虽然具有较强的攻防技击性，但又与实战技法有所区别，属于技击与体育的完美结合。

2 散打运动的作用

A 强身健体、防身自卫、锻炼意志、培养品质

散打运动可使人体素质得到全面发展，包括速度、力量、灵巧、耐力以及反应、抗击打能力，同时，它还能提高神经系统的灵活性和内脏器官的机能，增进人体的新陈代谢，而且具有练身心和练意的双重作用。所谓练身心，是指人的精神和性格方面的完善，久练散打可以使人体格健壮、精力充沛、提高修养，使人的性情变得刚毅柔和，达到心理和生理的平衡；练意则是指训练时要排除杂念，精力高度集中，用意操练使身体得到全面而系统的锤炼，特别是身体内部功能的提高，从而达到“内练精气神，外练筋骨皮”的目的。

B 增进友谊，获得精神享受

在散打的学习过程中，教练言传身教，学员间互相切磋，学习时相互尊重、共同提高，增进了彼此的友谊。随着武术在全球范围内的传播、普及，散打比赛不仅增进了技术的交流，而且增强了各国运动员之间的友谊，有不少的外国运动员就是通过武术才了解了中国文化和东方文化的。

散打有着广泛的群众基础和很强的生命力，比赛紧张激烈。许多古籍史料和文学名著中都有关于散打的描述，每当赛场上出现精彩的场面，台下都报以热烈的掌声。茶余饭后观看一场散打比赛，无疑也是精神上的一种享受。

●国际组织

1 国际武术联合会

国际武术联合会，简称“国际武联”，英文全名为International WuShu Federation，缩写为IWUF。国际武术联合会秘书处设在中国北京，现任国际武术联合会主席为中国的于再清。历任主席为中国的李梦华、伍绍祖、李志坚。

国际武联的前身是国际武术联合会筹备委员会。1990年10月3日，国际武术联合会在北京正式成立。中国国家体委主任李梦华任主席，马来西亚的林敬益、英国的雷蒙·史密斯任副主席，秘书处设在中国。

1999年6月20日在韩国汉城召开的国际奥委会第109次全会上，国际武联得到国际奥委会的临时承认。2001年国际武术联合会向国际奥委会正式递交了武术进入奥运会的申请，2002年2月，国际奥委会第113次全会上正式批准国际武术联合会的申请，将武术列为奥运会正式参赛的体育项目。中国政府非常支持2008年奥运会将武术列为北京奥运会特设项目。

国际武术联合会目前拥有来自五大洲97个国家和地区的会员协会。国际武联以推动各个国家和地区武术团体的联合与统一，促进国际武术运动为其发展宗旨。国际武术联合会每两年举办一次世界锦标赛，迄今共举办了7届。

2 亚洲武术联合会

国际武术组织，亚洲单项运动协会联合会成员之一，简称亚武联。英文全名为WUSHU FEDERATION OFASIA，缩写为WFA，1987年9月25日在日本横滨正式成立。亚武联以加强合作、增进友谊、推动亚洲武术运动发展为宗旨，设主席、副主席、秘书长等职，并由主席、副主席、秘书长等组成执委会。执委会下设秘书处和技术委员会。亚武联第一任主席是中国的徐才。亚武联章程规定，亚武联工作语言为汉语和英语，每两年举行一届亚洲武术锦标赛。截至1994年10月，亚武联会员已达25个。现任主席由中国国家体育总局党组书记李志竖担任。秘书处设在日本。在亚武联领导下，东南亚武术联盟于1994年6月14日在雅加达成立。

3 中国武术协会

简称中国武协，英文译名为CHINESE WUSHU ASSOCIATION，缩写为CWA。中国武协于1958年9月在北京成立，总部设在北京。该会是中华全国体育总会下辖的全国性武术群众组织，是唯一的、全国性的武术专项体育社会团体法人，是由各省、自治区、直辖市武术协会组成的全国性、非营利性联合组织。

该会的宗旨是：团结全国武术工作者，继承、发掘、研究整理武术遗产；广泛推动群众性武术运动，不断提高技术水平；开展科研活动，宣传武术知识，协助国家体育部门研究审定武术项目比赛和表演规则；组织全国性武术比赛；选拔优秀运动员，审定考核等级教练员、裁判员；开展国际武术交流活动和友好往来。

4 国家武术研究机构

原称中国武术研究院，1986年3月在北京成立，1998年4月改名为国家武术研究机构，是国家体育总局直接领导的司局级武术研究机构。主要任务是对武术的历史、理论、技术和有关方针政策进行研究，培养和训练武术骨干队伍，为国内外武术运动的发展和将武术运动推向世界服务。首任院长为徐才，副院长为蔡龙云；第二任院长为张耀庭，副院长为张山；第三任院长李杰，副院长严建昌、黄凌海，书记李雅佩。现任院长为王筱麟，副院长黄凌海、王玉龙。

5 国家体育总局武术运动管理中心

原称中华人民共和国体育运动委员会武术运动管理中心。经中央机构编制委员会批准，于1994年9月在北京正式成立。1998年4月改为现名。国家体育总局直属事业单位，是国家体育总局实施对国内武术工作领导的最高权力机构。

1 冲膝

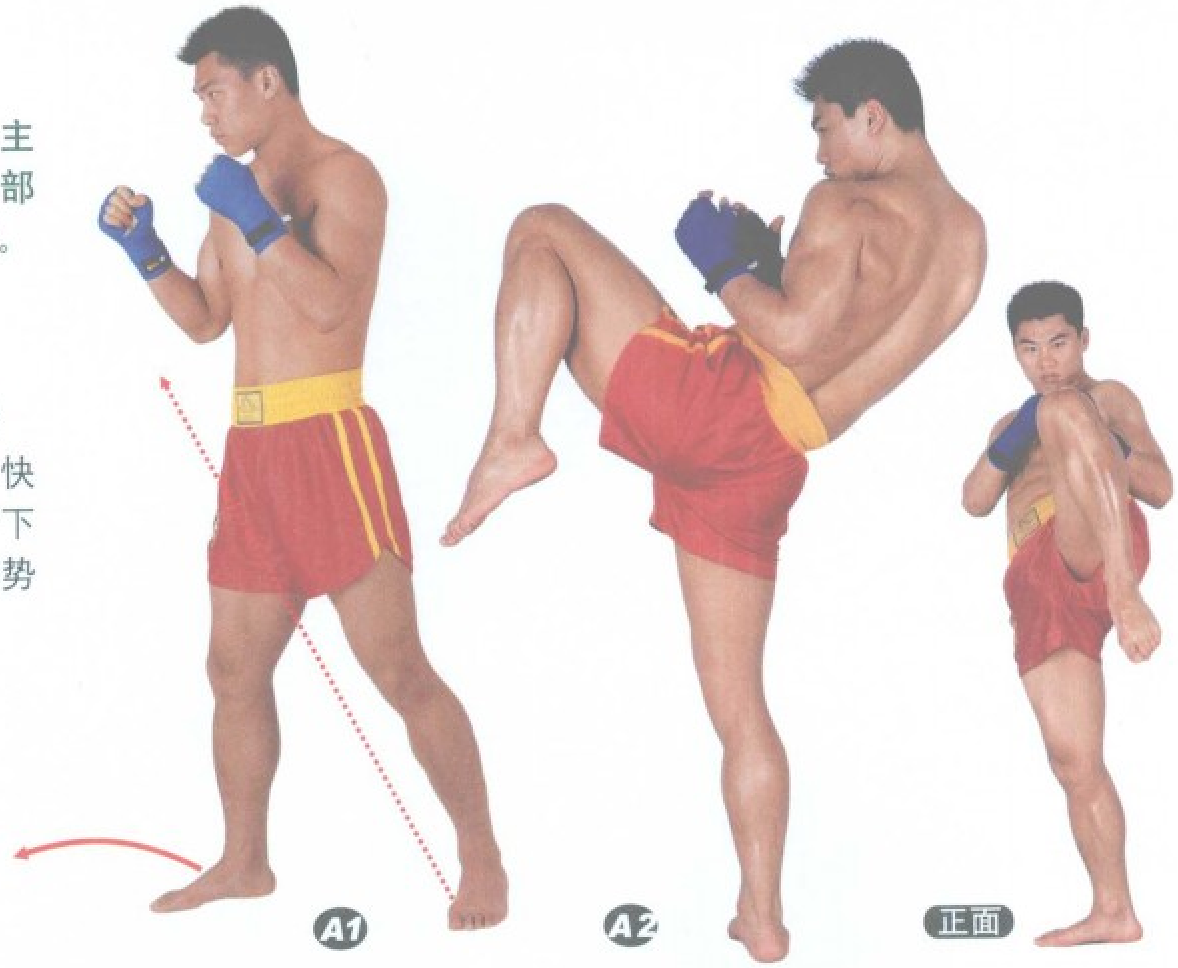
冲膝是由下向上撞击的技术，主要用于攻击对方头部、腹部、胸部等。冲膝分为左冲膝和右冲膝两种。

Ⓐ左冲膝

◆实战姿势站立。（图A1）
◆右腿向前上步，同时左腿屈膝提起，小腿夹紧，以膝部上锋为力点快速收腹上提，高与肋平，两手置于下颌处防守。动作完成后，成实战姿势站立。（图A2）

教练提示

①膝部必须直着向上撞击。
②收下颌，双手保持防守姿势。



Ⓑ右冲膝

◆实战姿势站立。（图B1）
◆右腿蹬地，重心前移至左腿，同时右腿屈膝提起，小腿夹紧，以膝部上锋为力点快速收腹上提，高与肋平，两手置于下颌处防守。（图B2）



膝法

膝法技术杀伤力大，动作突然，目前在全国锦标赛及全运会等比赛中都不允许使用，但在职业散打比赛中允许使用，并可以得分。下面介绍两种常用的膝法供大家参考练习。

冲膝的实战作用

用于攻击对方头部、腰部及胸部或裆部等。

◆双方近战缠抱时，使用冲膝攻击对方腹部或大腿外侧。（图①、②、③）

◆当对方用左直拳进攻头部时，迅速右上步，同时左手抓住对方颈部，顺势左腿施以冲膝，攻击其心窝。（图④）



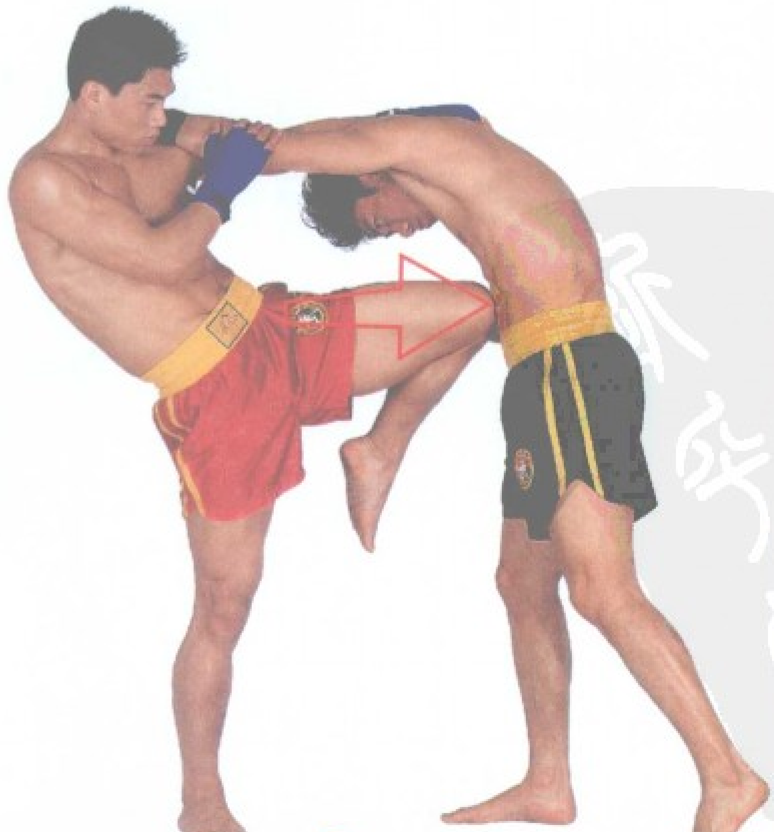
①



②



③



④

2 刺膝

刺膝也称顶膝，属于正面向前进攻的膝法技术。分为左刺膝和右刺膝两种。

Ⓐ左刺膝

◆实战姿势站立。（图A1）

◆右脚向前上步，左脚屈膝提起，小腿夹紧，同时送髋前顶，送膝发力，力达膝尖，两手置于下颌处防守。动作完成后，成实战姿势站立。（图A2）

教练提示

①刺膝动作路线是向前，而冲膝则由下向上。

②要借助送髋前顶的力量加大膝部力量。



Ⓑ右刺膝

◆实战姿势站立。右脚蹬地，身体重心前移至左脚，随即右脚屈膝提起，小腿夹紧，同时送髋前顶，送膝发力，力达膝尖。两手置于下颌处防守，动作完成后，成实战姿势站立。（图B）

刺膝的实战作用

在双方贴身近战时顶击对手大腿肌肉或腹股沟部位，削弱对方战斗力。



肘法

肘法，在格斗中出招极快，能多角度灵活施击，攻击力度凶狠，具有极大的爆发性、欺骗性和实用性，是散打技术中公认的难以防御，且最具杀伤力和实效性的近战杀技。

1 前后手平肘法

◆实战姿势站立。上体略右转，前（左）臂屈肘平抬至左肩侧，手部松握，后手（右）臂移至（头）胸前防护。（图1-1）

◆左脚前掌蹬地外转，重心前移，髋、腰、肩向右拧转，带动左肘从左向右平摆，左手松弛折腕置于颏下，肘与肩平，意念力达肘尖，右臂同时拉回护住右侧。（图1-2）

◆恢复实战姿势站立。接着后（右）臂屈肘平抬至右肩侧。（图1-3）

◆髋、腰、肩向左拧转，右脚蹬地，重心移至前脚，后（右）肘从右向左慢速平摆，意念力达肘尖，左臂保持防护姿势。动作完成后，恢复实战姿势站立。（图1-4）

教练提示

①平肘路线应成弧形，并与地面平行。

②击打方向应和肩、腰转动方向一致。



1-1



1-2



1-3



1-4

2 前后手砸肘法

◆实战姿势站立。左脚前掌踏地，重心上提；同时，肩臂放松，前（左）臂屈肘上提，肘与肩同高。（图2-1）

◆双膝稍弯曲下沉，使重心下降，同时，含胸收腹弓腰，前（左）肘垂直下砸，意念力达肘尖，后（右）手保持防护。（图2-2）

◆恢复实战姿势。接着上体略向左转，重心移至前（左）脚，后（右）脚脚掌蹬地使身体重心上提，后（右）脚跟随身体外旋，脚尖朝前。同时，后（右）臂屈肘上提，肘与肩同高。（图2-3）

◆稍屈双膝，含胸收腹弓腰，重心下降，同时，后（右）肘垂直下砸，意念力达肘尖，前手保持防护。动作完成后，恢复实战姿势站立。（图2-4）



2-1



2-2



正面



2-3



正面



2-4



正面

3 前后手挑肘法

◆实战姿势站立。前（左）手肘略回收屈曲约30°，左脚掌蹬地向上，肩关节放松上提；同时，前（左）手肘由下至上向前挑击，拳置耳侧，拳眼朝下，意念力达肘尖，右手臂护于右侧。（图3-1）

◆恢复成实战姿势，后（右）手肘略回收屈曲约30°。髋肩引动上体向左拧转，后（右）手肘随身体转动由下至上向前挑击，意念力达肘尖。（图3-2）

教练提示

动作完成后，成实战姿势站立。


3-1　正面


3-2　正面

4 左右反肘法

◆实战姿势站立。头部和上体向左后拧转，重心移至前（左）脚，后（右）脚蹬地，脚跟外转，脚尖朝前，同时前（左）臂屈肘平抬于胸前，拳心朝下，肘尖指向左侧，随转体之势向左后方弧形反摆击，意念力达肘尖。（图4-1、4-2）

◆右实战姿势站立。接着前（右）脚蹬地，足跟向外辗转，脚尖朝向右侧，头部和上体右后拧，重心移至后(左)脚，同时，前（右）臂平抬屈肘于胸前，随势转肩从右后方向左侧反摆击，意念力达肘尖。（图4-3、4-4）

教练提示

动作完成后，成实战姿势站立。


4-1　4-2　4-3　4-4

Part 3 Defending Technique

防守技术

防守技术是散打技术体系中最重要的组成部分之一，是每个运动员必备的一项基本素质。合理、准确、巧妙地运用防守技术，不但能在比赛中有效地保护自己，还能为攻击创造更好的条件，掌握比赛中的主动权，获得最终的胜利。



接触性防守

接触性防守是通过肢体的拦截达到防守目的的，要求防守面大、动作幅度小、还原转换快。防守面大是指在实战中立足于防一面，尽可能提高防守的成功率；动作幅度小是以防守是否有利于反击为标准的，幅度过大则会失去防守和反击的作用；还原转换快是指防守后完成实战姿势或转换成另一防守动作或进攻动作的时间要短。

1 推拍防守

推拍防守是最基本的防守技术，主要用于防守直线型手法或腿法对头、颈、胸部的攻击。运用推拍防守可改变对手的攻击路线，减弱对手的攻击力。推拍防守分为向外推拍防守和向下推拍防守两种。

A 向外推拍

◆实战姿势站立。左（右）手以掌心或拳心为力点，以肘关节为轴，向外横向推拍。（图A）



A

教练提示

①动作幅度不宜过大，约20厘米，推拍动作要短促有力，右手置于下颌外防守。
②推拍时不仅仅只是用手的力量，而是整个身体的瞬间用力。

实战作用

推拍防守主要用于防守对方直线型拳法（如直拳）或弧线型腿法（如鞭腿）对上体的进攻。
◆对方使用左直拳攻击头部时，使用向外推拍防守。（图①）
◆对方使用左鞭腿进攻上体时，使用向外推拍防守。（图②）



①



②

Ⓑ向下推拍

◆以左拳（右拳）或双手掌心为力点，由上向前下方推拍，同时身体重心微下压。（图B）

教练提示

①推拍时掌心（拳心）向下，臂要弯曲，手腕要紧张用力。
②同向外推拍。

实战作用

向下推拍主要用于防守对方拳法或腿法进攻上体（如勾拳、侧踹、蹬腿等）。
◆对方使用侧踹腿进攻胸部时，用双手向下推拍防守。



B

2 阻挡防守

阻挡防守是属于低级的被动式防守技术，但因为这种练习可以在提高抗击打能力的基础上同时提高自我保护能力，所以初学者应该首先学习。阻挡防守包括肩臂阻挡、提膝阻挡两种。

Ⓐ肩臂阻挡

◆实战姿势站立。左臂回收外旋，左侧上臂贴近左肋部，右手臂收紧，同时腰微向右转，收腹、含胸、低头收下颌，拳心向里。防守动作完成后，成实战姿势站立。（图A）

教练提示

①上体含胸、收腹，以腰带臂，两手臂紧护胸、腹。
②在承受击打的瞬间，上体肌肉都要迅速紧张，承受完击打后恢复放松。



A

实战作用

用于防守对方拳法或冲膝攻击胸腹部或头部。
◆对方使用勾拳进攻腹部时，用肩臂阻挡防守。（图①）



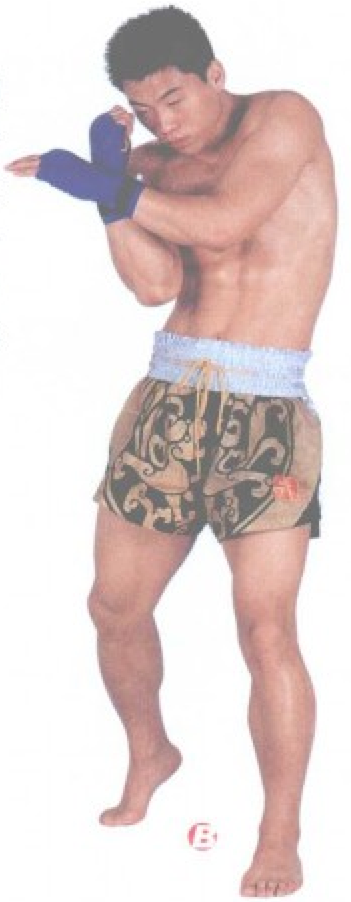
①

Ⓑ 双臂联防

◆实战姿势站立。右脚脚后跟提起，脚尖点地，身体重心移至左腿，同时收紧两肋，上体微沉。双手在胸前成“十”字形，护住前胸时，屈右臂保护腰腹部或头部，同时左臂向下格挡。（图B）

教练提示

①格挡时，要借助身体转动来化解对方的攻击力，切勿硬碰硬。
②双臂靠紧，同时防守。


B

实战作用

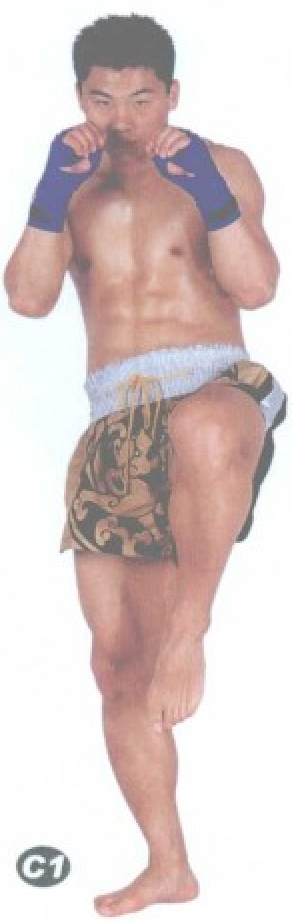
用于防守对方突如其来的打击，一般用在来不及躲闪或施以接腿摔时。

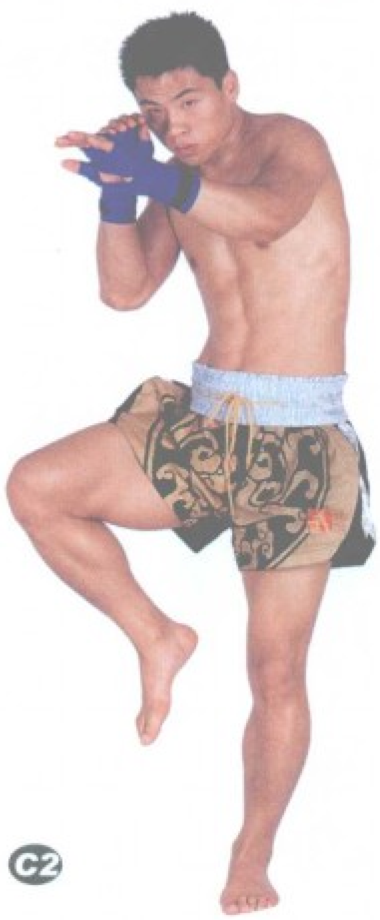
◆当对方以腿法进攻右侧时。（图①）


1

Ⓒ 提膝阻挡

实战姿势站立。左（右）腿蹬地提起，高度大约与髋关节齐，身体重心移至右（左）腿，同时双手收回紧贴两肋，上体微沉。（图C1、C2）


C1


C2

教练提示

①提膝时，两手应置于下颌处防守。
②提膝速度要快，要与对手进攻力量互相抵消。

实战作用

用于防守对方使用弧线技术攻击大、小腿时，或做提膝假动作迷惑对方，伺机进攻。（图①）


1

3 格架防守

格架防守是散打技术中最常用的防守技术，是通过格挡的方式来破坏对方进攻动作的方法。

Ⓐ向斜上格架

◆左手或右手向上抬，肘向斜上方举起。（图A）

教练提示

动作暴露面要小，前臂、上臂应贴近头侧，含胸。



A

实战作用

用于防守对方弧线型拳法或腿法攻击头部。

◆对方运用鞭腿攻击头部时，可运用格架技术防守。（图①）



①



B

Ⓑ向外格架

左拳（掌）由上向下、向左斜下方格架，拳心向左，依靠前臂外下方桡骨侧接触对方攻击部位。（图B）

教练提示

①动作幅度不宜过大，挂架的同时，上体应以腰带臂向右侧转体，以化解对方攻击力量。

②格架防守主要是用自己前臂格挡对方拳脚的进攻。

实战作用

用于防守对方弧线型腿法进攻。（图①）



①

4 前蹬腿防守

前蹬腿防守也是破坏对方进攻动作路线的防守技术，多用于防守对方直线型技术的进攻。

◆左手由上向下、向外防守，同时上体微向右转，以腰带臂，拳心向里，肘尖朝后，手臂微屈。动作完成后，以实战姿势站立。（图4-1）

教练提示

手臂微屈，同时上体转动与挂防的配合要协调一致。

实战作用

用于防守对方直线型（如侧踹、蹬腿）或弧线型技术（如鞭腿）攻击腹、胸部。



4-1

5 抱抄防守

抱抄防守是接腿摔技术中的基本接腿方法。

A 里抄

◆实战姿势站立，左（右）手由下向上抄起紧贴腹前，拳心向上，右（左）手由上向下按压紧贴于左手前臂处，拳心向下。两手在腹前交叉成十字，左（右）手在下，右（左）手在上，相合锁扣。（图A）

教练提示

两手合扣要快，双臂距离腹前不要太远。

实战作用

用于接对方直线腿法和弧线腿法的攻击。（图①、②）



A



正面



①



②

Ⓑ外抄

外抄是在接直线攻击的基础上向外侧接对方弧线型腿法技术的方法之一。

◆双方实战姿势站立，对方使用右鞭腿进攻上体时，迅速用右手向外拍压，同时左手由下向上接抱对方进攻腿。（图①）

教练提示

外抄时应右手在内，这样可以起到保护头部的作用，而左手在外可以有效地接抱对方攻击腿。另外还要注意接抱时双手锁扣要同时用力。（图B）



1



B

Ⓒ搂腿

搂腿是对方使用弧线型腿法技术进攻时，直接使用搂抱的动作将对方攻击腿控制住的方法。

◆双方实战姿势站立，当对方使用左鞭腿技术进攻下肢或躯干时，迅速向前上步，用左手由下向上搂抱，将其腿固定住。（图C）



C

教练提示

应具备一定的抗击打能力；搂抱时应快速向前上步，以避开对方腿法的力点，化解对方腿法力量；搂腿要果断迅速。

实战作用

用于接对手弧线型腿法的进攻。

6 阻截防守

阻截防守也叫截击防守，是一种技术性较高的积极防守技术，是在准确判断对方进攻技术的基础上提前阻截对方的进攻动作，破坏对方的进攻动作，阻截对手的攻势，先发制人。当截击成功后，要迅速予以反击。在很多情况下，截击防守可以直接得分。它分为拳截击和腿截击两种。

Ⓐ拳截击

◆当准确判断对方准备用鞭腿进攻时，用右手直拳抢攻对方头部，使对方不能完成进攻动作。（图A）



A



B

Ⓑ腿截击

◆当准确判断对方准备用拳法进攻时，用侧踹腿直接攻击对方胸、腹部，使对方不能有效地完成进攻动作。（图B）

教练提示

①截击防守应建立在准确判断的前提下。

②截击动作要隐蔽、果断、迅速有力。

●散打运动的礼节、服装



1 武术散打的礼节

中国有着悠久的历史文化，是文明古国、礼仪之邦。在这样的环境下，勤劳善良的中华民族创造了中华武术，尤其提倡“未曾习武先习德”，由此可见武德对于习武者来说是非常重要的。散打是中国武术的重要部分，其礼节主要表现为：

Ⓐ 练习者见到老师时，首先要向老师行礼问好。

Ⓑ 队员之间进行交手时应相互行礼，练习后再次相互行礼。

Ⓒ 行礼的标准姿势为“抱拳”礼，即两腿并立，左掌右拳于胸前相抱，手与胸之间距离为20～30厘米。

Ⓓ 参加比赛时，比赛开始前，运动员要先向裁判员和观众行礼，然后要向对方运动员行礼；比赛结束后再次行礼。

2 服装

比赛时运动员必须穿戴大赛委员会规定的统一比赛服装；平时练习时须穿相应的运动服；进行套路表演时须穿传统中式表演服。



护具

●散打运动的段位

散打的武术段位共分为九级，其中一、二、三段为初段位；四、五、六段为中段位；七、八、九段为高段位。段位等级根据个人从事武术锻炼和武术活动年限、掌握武术技术和理论水平研究成果、武德修养以及对武术发展所做贡献来评定。段位考评内容由技术（武术套路或散打）、理论及武德三部分组成。获得段位者均授予相应的证书及徽饰，并以徽饰图案划分段位的等级：初段位为鹰，中段位为虎，高段位为龙。散打的段位服为黑色，近似中国的中山服，5颗纽扣上镶有“武”字，左胸位置根据不同段位绣有龙、虎、鹰的图案，颜色分别为金、银、铜色。1998年4月，国家体育总局武术运动管理中心在北京首次向武林中人士颁发了段位证书，当时获得武术段位的九段有3人、八段26人、七段83人，共计112人。

1 段位徽标

初段位：一段（青鹰） 二段（银鹰） 三段（金鹰）

中段位：四段（青虎） 五段（银虎） 六段（金虎）

高段位：七段（青龙） 八段（银龙） 九段（金龙）

2 徽饰图样

初段位



中段位



高段位







1 后闪

后闪要把握好时机，幅度不宜过大，躲开对手攻击并伺机予以反击。

◆实战姿势站立。身体重心后移，上体微向后仰闪躲。（图1-1）

教练提示

后闪时双手应置于下颌处防守，动作幅度不宜过大，身体重心移至后腿。

实战作用

用于闪躲对方拳腿技术攻击头部和胸部时。



1-1



2-1

2 潜闪

潜闪要迅速、及时，同时保护好上体，特别是头部。在实战中多与抱腿摔同时使用。

◆实战姿势站立。两膝微屈，上体略向前俯，左手臂自然收回，右拳护于下颌处。（图2-1）

教练提示

①上体收腹含胸，收下颌。

②下潜后多运用摔法反击对方，如抱腿前顶摔。下潜防守主要是防守对方拳法，因此下潜防守时应对对方拳法判断准确。

实战作用

用于躲闪对方拳法、腿法攻击上体，或下潜后使用摔法。

闪躲性防守

闪躲性防守也叫不接触性防守，主要是对对方进攻动作要有准确判断和相应的动作反应，做出动作时身体要整体协调。使用闪躲技术时，以避开对方击打为宜，动作幅度不宜过大，这样既可以节省体力，又利于及时防守反击。躲闪性防守包括后滑步、撤步、后闪、下潜防守及摇避，其中，后滑步和撤步在第三教程中已经详细讲解过，这里就只介绍后三种。

3 摇避

摇避要准确把握时机，避开对手攻击后要迅速反击。

◆实战姿势站立。上体以腰为轴向左（右）微转，并向左（右）俯身，两膝微屈，前手臂置于体侧后，后手臂置于下颌处防守。（图3-1、3-2）

教练提示

①以腰为轴，闪身要迅速。

②上体侧闪时动作幅度不宜太大，否则会因上体不能及时收回而给对手的进攻创造机会。

实战作用

用于防守对方拳腿进攻。



3-1



3-2

1 击打法

◆当对手下潜欲抱腿施摔时，迅速用双手向前下方推住对方的肩部，同时向上冲膝攻击对方的头部或用拳击打对方头部，干扰对方的摔法动作，从而达到防摔的目的。（图1-1、1-2、1-3）

教练提示

运用击打法防摔时应注意击打的时机和击打的有效性，击打动作要准确有力、迅速突然。

实战作用

用于防守对方抱腿摔与近身摔的进攻。



1-1



1-2



1-3

2 推阻法

◆被对手下潜抱住大腿施摔时，迅速降低身体重心，双手用力向下按压对方的腰、背部，同时两腿用力向外蹬伸，破坏对方摔法动作。（图2-1）

◆被对手接住腿法欲近身勾踢时，迅速用双手推住对方，与对方保持距离，造成对方因距离不够而不能勾踢到支撑腿，从而破坏对方的摔法。（图2-2）

教练提示

①运用推阻法防摔时，应注意推阻对方的位置要准确，注意判断对方摔法的发力方向。

②推阻防守后要迅速摆脱对方的控制，以防止对方的第二次进攻。

实战作用

用于防守对方近身摔和接腿摔的进攻。



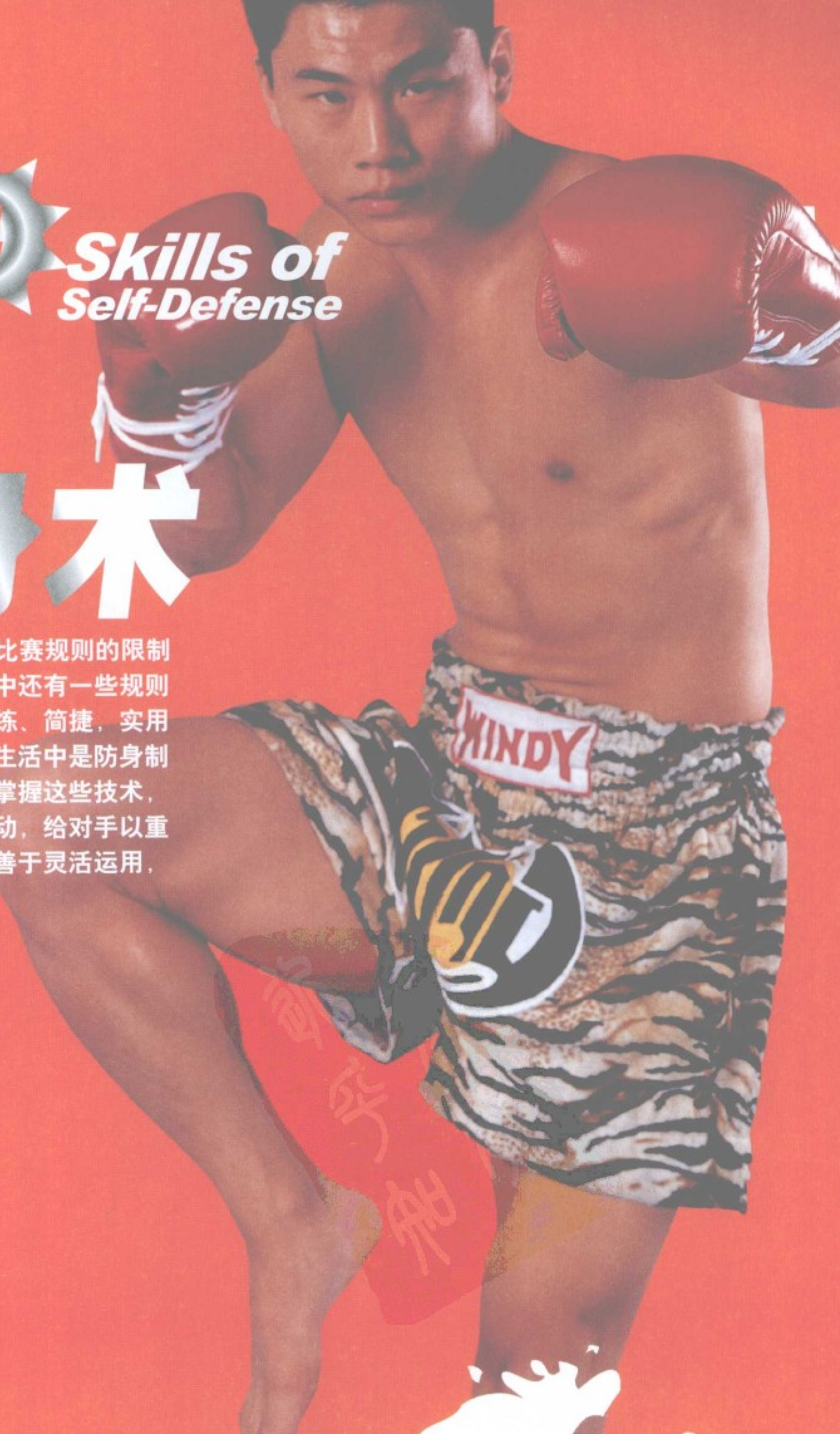
2-1



2-2

Part 4 Skills of Practical Self-Defense

实用防身术



现代散打的对抗是在比赛规则的限制下进行的，但在散打技术中还有一些规则以外的技术。这些技术精练、简捷，实用性强，容易掌握，在日常生活中是防身制敌的有效武器。如果能够掌握这些技术，受袭击时就能变被动为主动，给对手以重创。学会这些方法后，要善于灵活运用，做到举一反三。

1 被对方抓住头部时

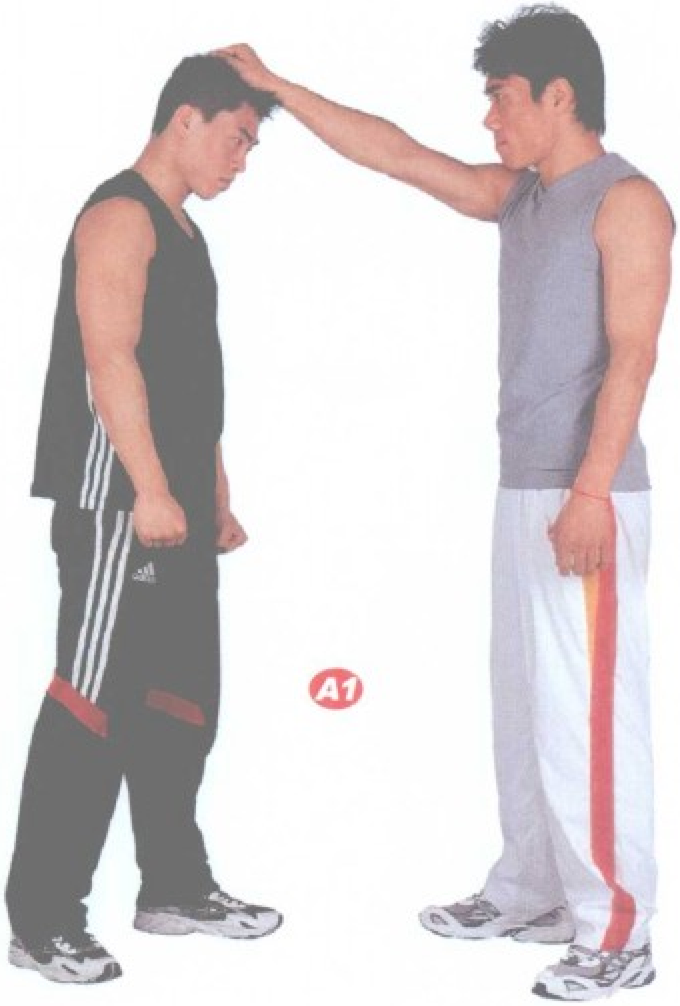
Ⓐ用脚反击

◆被对方用右手（或左手）抓住头发时，迅速用双手将对方的手固定住。此时，双臂肘关节应向下（防止对方使用膝法攻击头部）。（图A1、A2）

◆同时迅速使用腿法踢击对方裆部，将对方制服。也可以在对方抓住头发后直接使用冲膝或腿法踢击对方裆部。（图A3）

教练提示

使用动作反击时力点要准确有力。



A1



A2



A3

Ⓑ用手反击

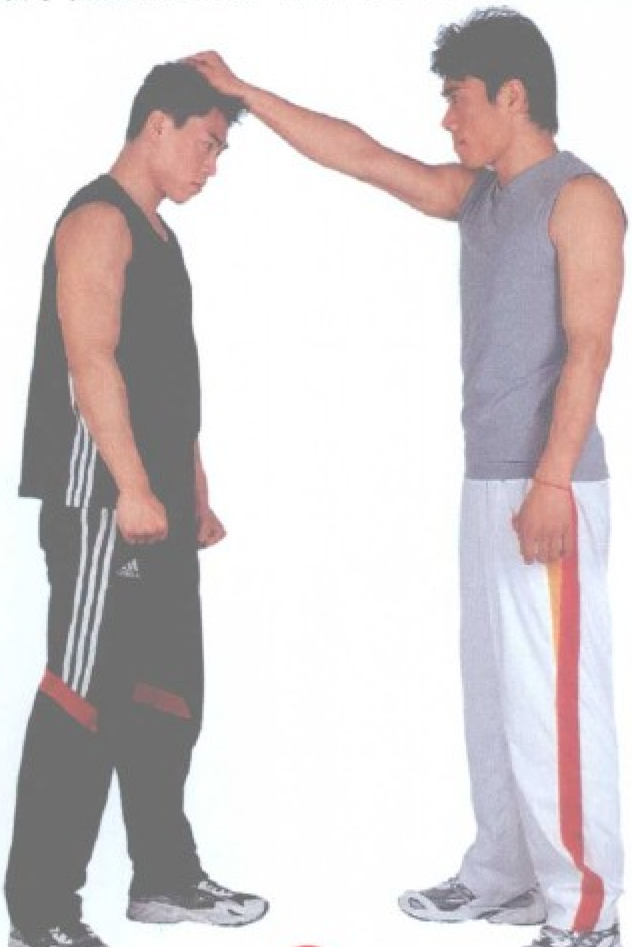
◆被对方右手（或左手）抓住头部。（图B1）

◆迅速用双手将对方的手紧紧压按在自己的头上。（图B2）

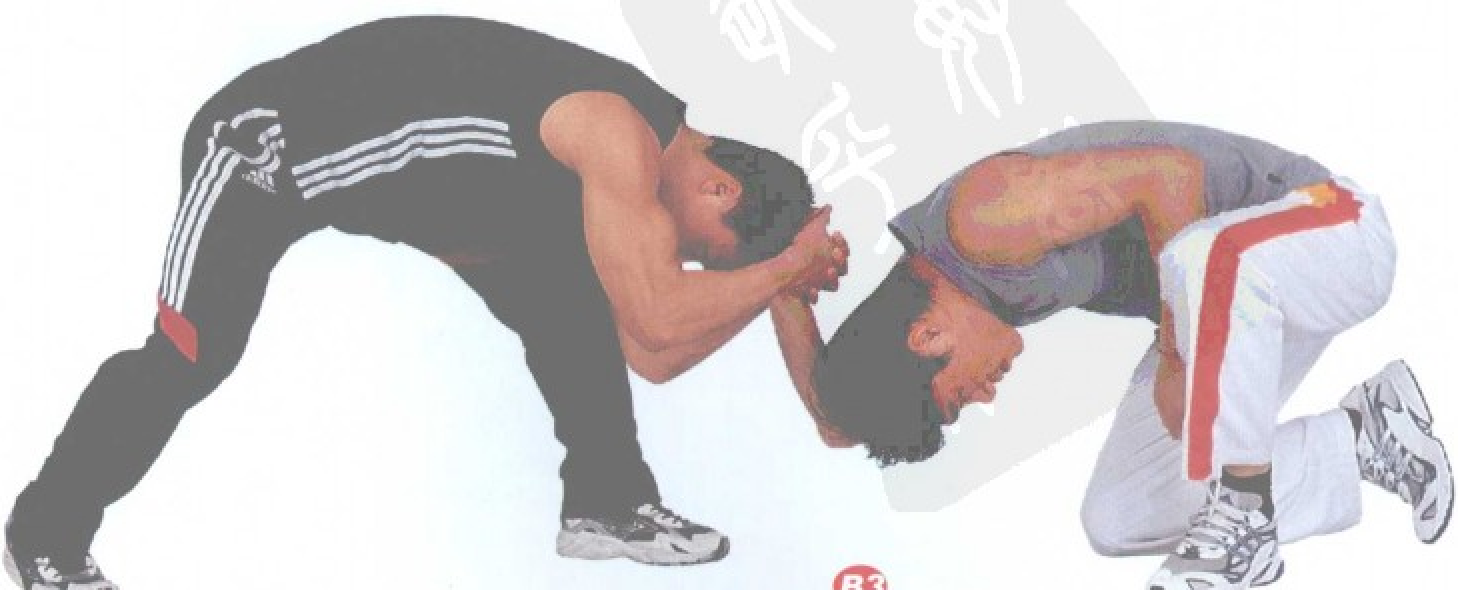
◆随即迅速弯腰向下方低头并用力下拉，造成对方反关节，将对方制服。如果弯腰低头时用自己的一手按紧对方的手，另一手快速向头前方冲拳或插掌，能准确直击对方的眼睛，使对方受到重创。（图B3）

教练提示

双手固定时要紧，如果有空隙，头发就会被对方抓伤。下拉要突然有力。


B1


B2


B3

2 被对方抓住胸部时

Ⓐ拧臂反击

◆当被对方右手抓住胸部。（图A1）

◆迅速用右手抓住对方手腕。左手抓住其肘关节部位，突然左手向下、向外、向上拧，造成对方肘部反关节而背对自己。（图A2、A3）

◆这时用右脚（或左脚）猛踹对方的膝关节后侧，将对方制服。（图A4）

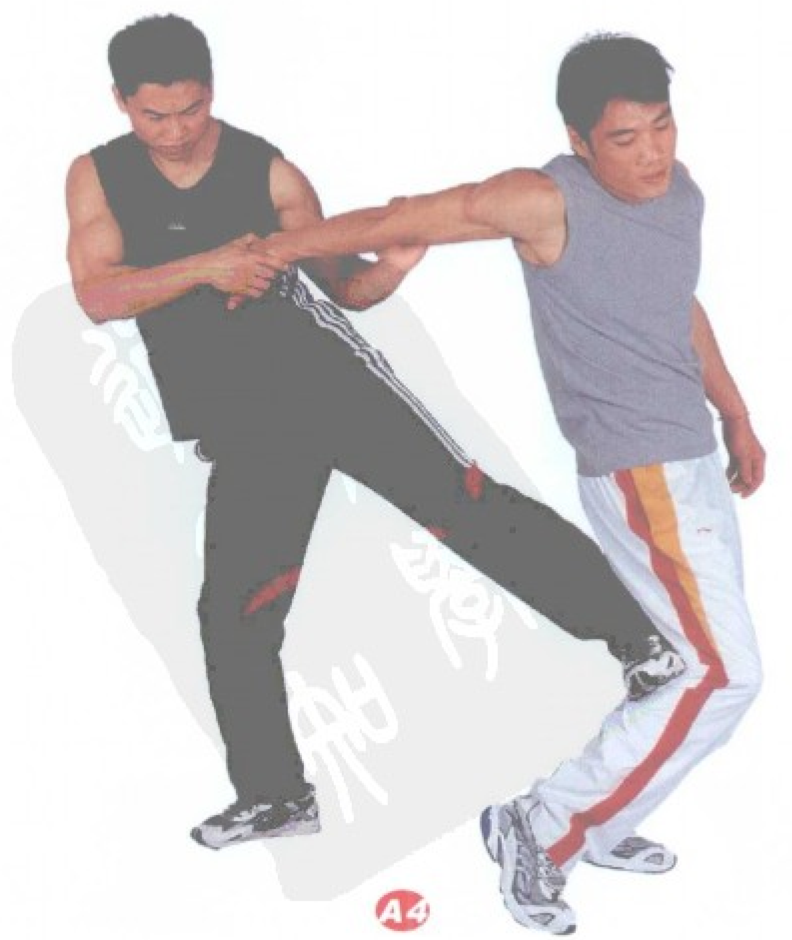
教练提示

拧臂动作要迅速有力，右手要配合左手的拧臂动作。


A1


A2


A3


A4

Ⓑ格架反击

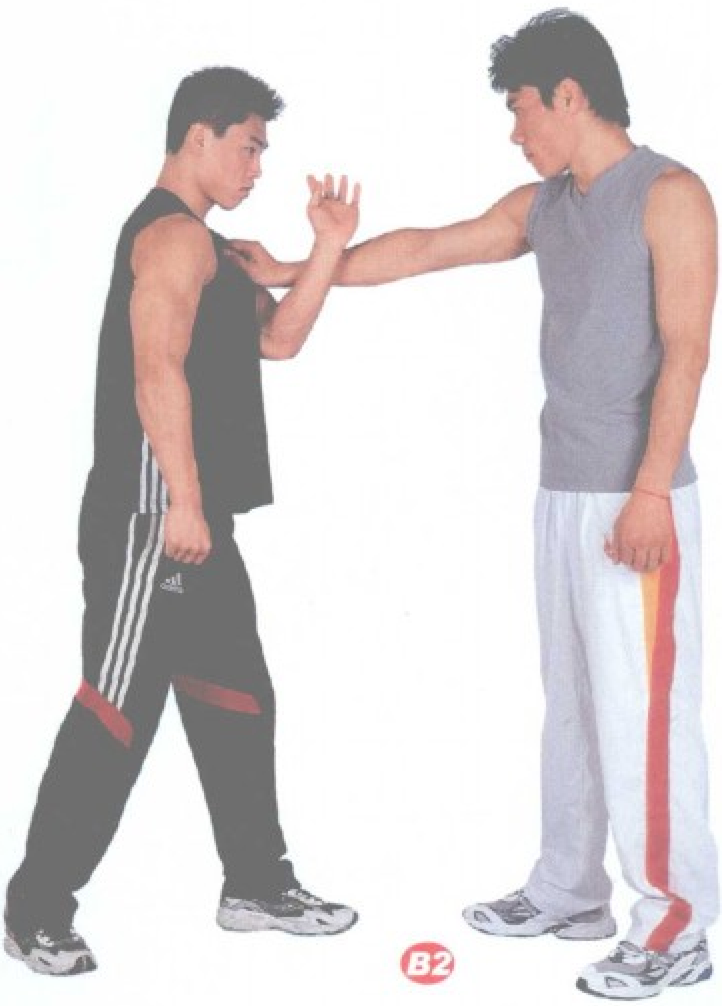
◆当被对方右手抓住胸部。（图B1）
◆用左前臂外侧向外格架。（图B2）
◆接着双手迅速抓住对方头部向下按压；同时右腿（或左腿）向上冲膝攻击对方裆部或腹部，将对方制服。当被对方左手抓住胸部时的反击方法与之相反。（图B3）

教练提示

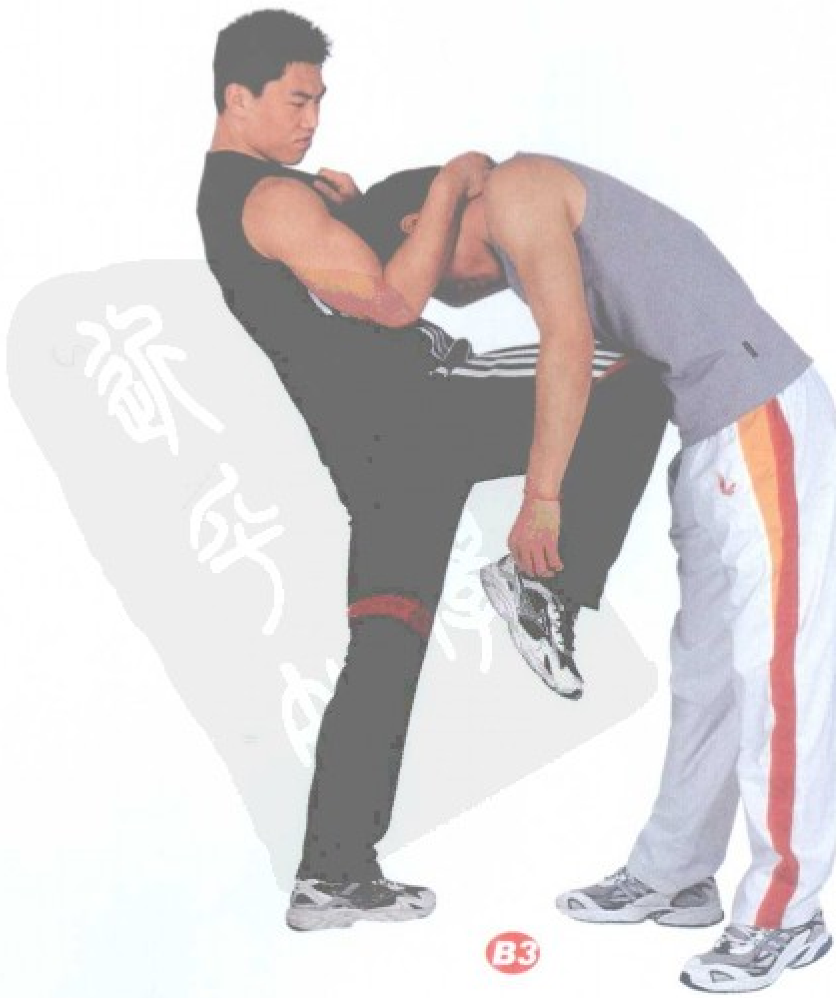
下按与冲膝动作要同时进行，冲膝要正确，发力要猛。



B1



B2



B3

3 被对方由后面拧住手臂时

◆被对方由后面拧住手臂。（图3-1）

◆迅速向右转体，右脚上步插向对方双脚后侧。同时右手猛力向后摆肘发力，攻击对方头部。（图3-2）

教练提示

转体与插步要快，手臂发力时脚下要有别靠的动作，整个动作要协调一致。



3-1



3-2

4 被对方抓住肩部时

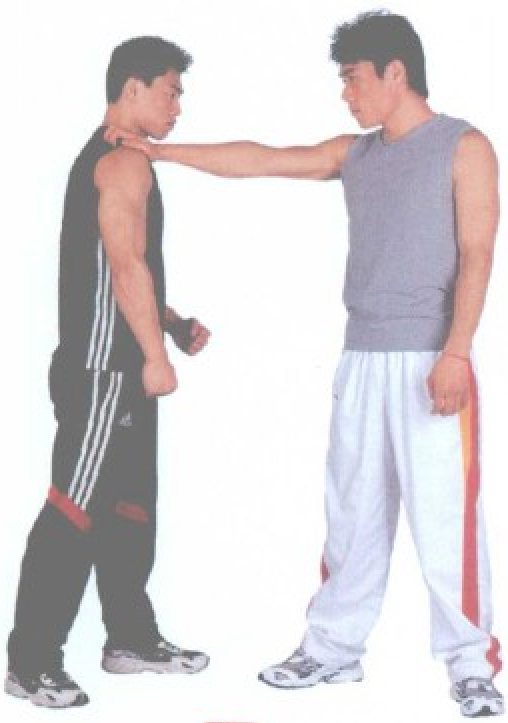
◆被对方右手抓住右肩。（图4-1）

◆迅速用左手抓其手腕将其固定。同时右手臂由下向上、向内绕环，由对方肘下经胸前掐住对方咽喉部位。（图4-2）

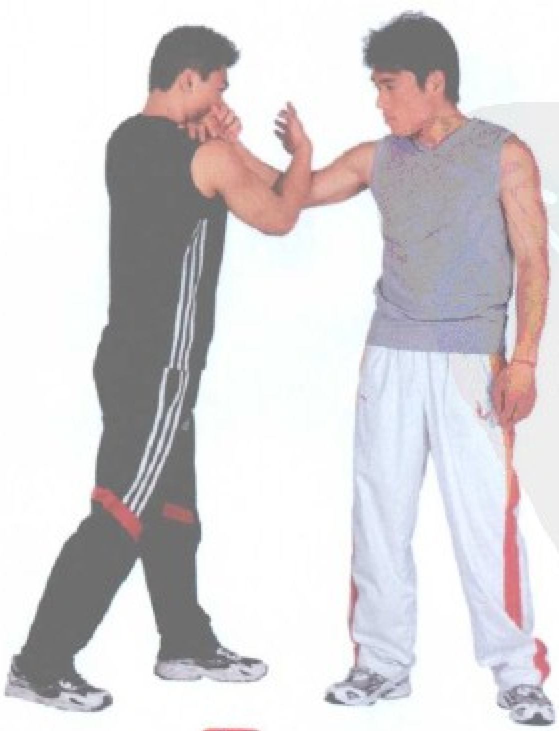
◆继而右臂向内回收，手指用力，造成对方肘部反关节、咽喉被掐住，将对方制服。（图4-3）

教练提示

右手绕拧要突然，绕拧与抓住对方手腕配合要一致。此方法也可以用于被对方抓住胸部时的反击。



4-1



4-2



4-3

5 被对方从正面抓住腕部时

Ⓐ反折对方手腕

◆被对方右手抓住左手腕。（图A1）

◆迅速用右手抓住对方手背，将其固定住。同时双手迅速向下、向后用力，反折对方右手腕部位，造成对方反关节，活动受限，将其制服。（图A2、A3）

教练提示

反抓对方手背与向下反折要同时进行。反折时要迅速有力。



A1



A2

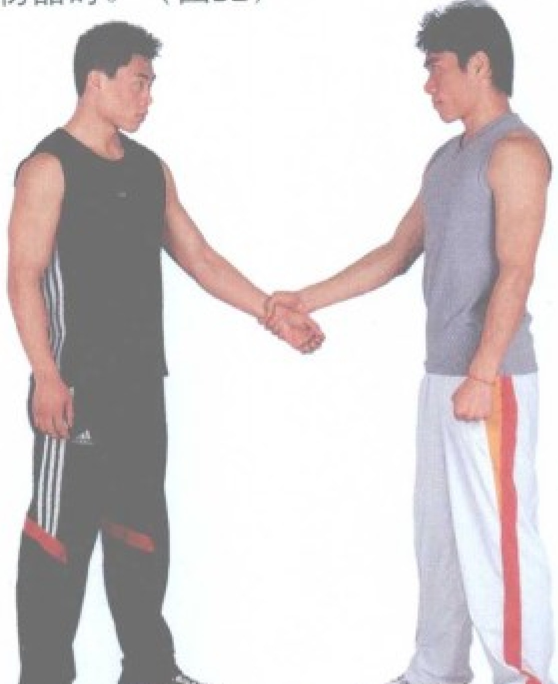


A3

Ⓑ脚踢反击

◆被对手从正面抓住腕部。（图B1）

◆迅速用右脚（或左脚）攻击对方裆部，重创对方。此方法也可用于反击对方从正面抢你手中的钱包或贵重物品时。（图B2）



B1



B2

教练提示

起腿要果断、有力、准确，不给对方反应的机会。

6 被对方由后面抱住腰部时

被对方由后面抱住腰部时，有两种情况：一种是双手没被抱在里面，另一种是双手被抱在里面。

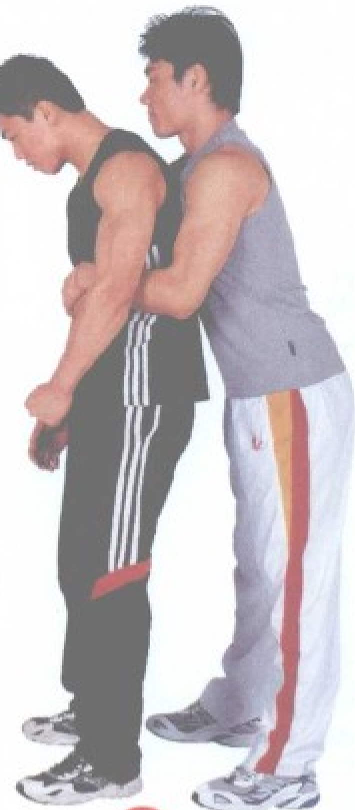
A 双手没被抱在里面

◆被对方由后面抱住腰部。（图A1）

◆突然向左后方转体，以腰带臂，用肘关节击打对方颈部。（图A2）

教练提示

转腰与肘关节击打要同时进行，力点要准确，发力要狠。



A1



A2

B 双手被抱在里面

方法一：

◆被对方由后面抱住腰部。（图B1）

◆左腿提起，用力向后踹，使对方膝关节受伤，从而摆脱对方。（图B2）

方法二：

◆被对方由后面抱住腰部时。

◆迅速提起左腿，以脚跟为力点，跺击对方左脚背，摆脱对方。

教练提示

反击动作要果断，发力要狠，力点要准确。



B1



B2

1 对方两人从正面逼来时

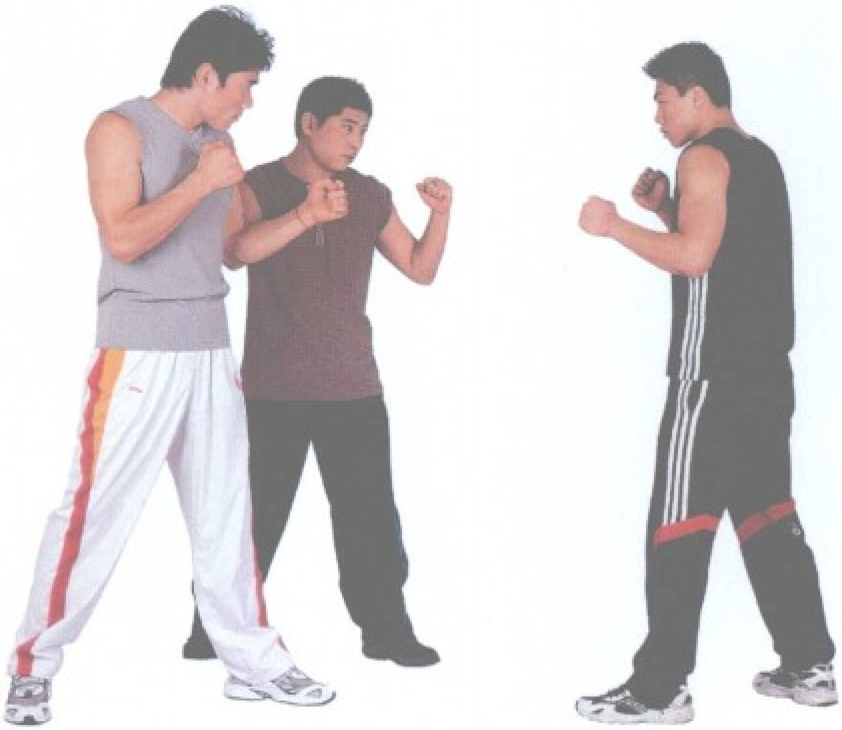
◆对方两人从正面逼来。（图1-1）

◆迅速用左侧踹腿猛力踹踢左侧对手的腹部，将其踹倒，然后以右拳攻击右侧对手的面部。（图1-2、1-3）

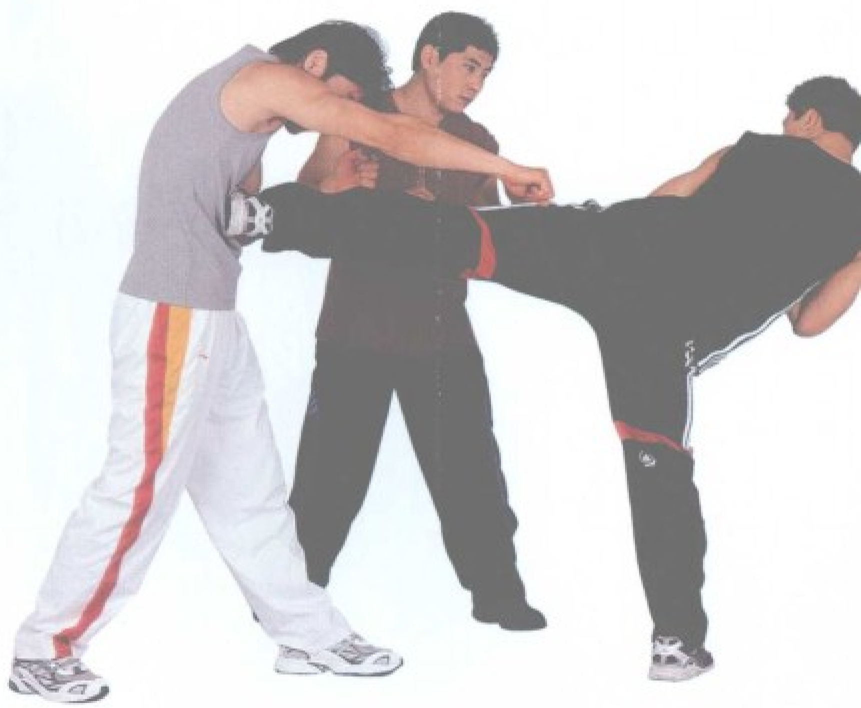
◆动作不停，身体重心前移，顺势用右鞭腿猛撞对方膝盖。（图1-4）

教练提示

侧踹腿攻击要快，直拳与鞭腿要一气呵成。



1-1



1-2



1-3



1-4

2 被对方两人从两侧抓住时

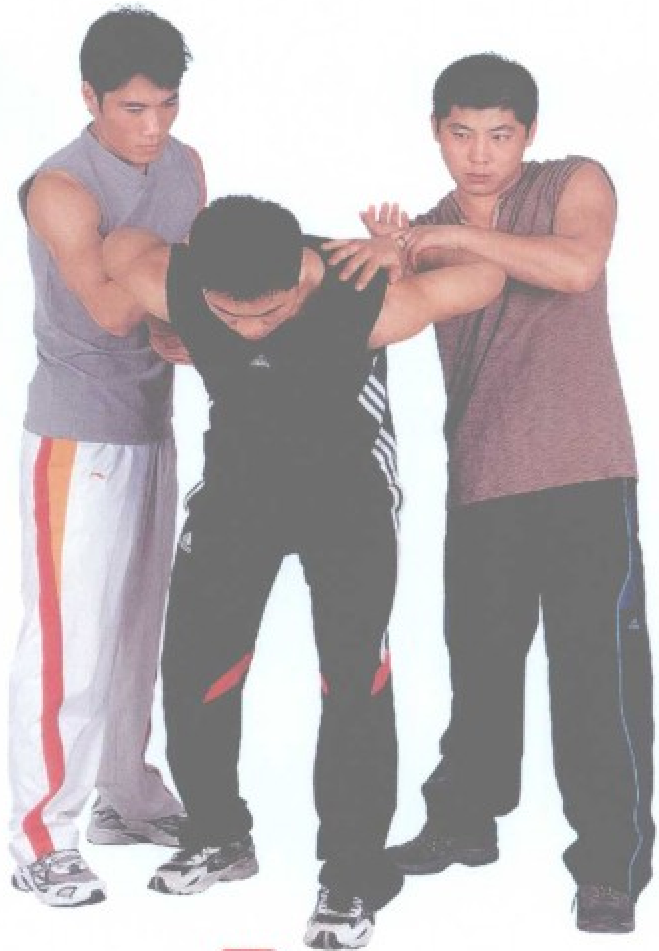
◆被对方两人从两侧抓住。（图2-1）

◆利用对方左脚在前的时机，迅速用自己的左脚猛击对方膝关节部位，使之因膝关节重伤而倒地。（图2-2）

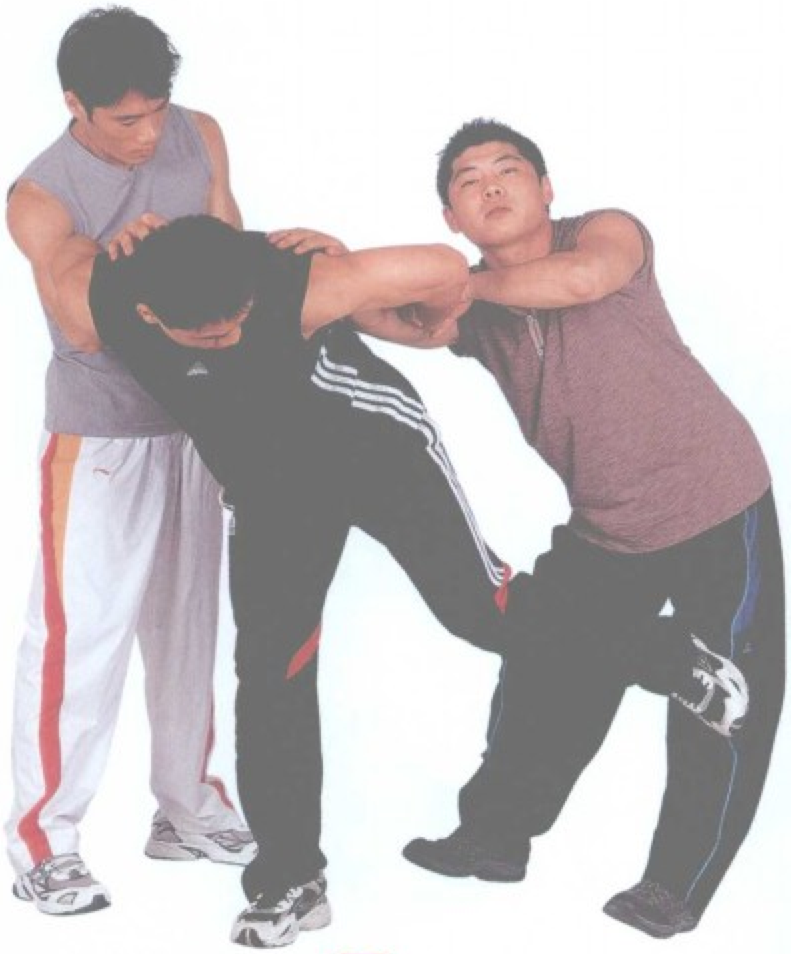
◆随即，利用右侧对手还没有完全反应过来的时机，身体迅速右转，同时左腿插入对方双腿后侧，用左肘关节用力击打对方的颈部，击打的同时左脚挑勾对方双腿，将对方摔倒。也可以用左手掐住对方咽喉将其制服。（图2-3）

教练提示

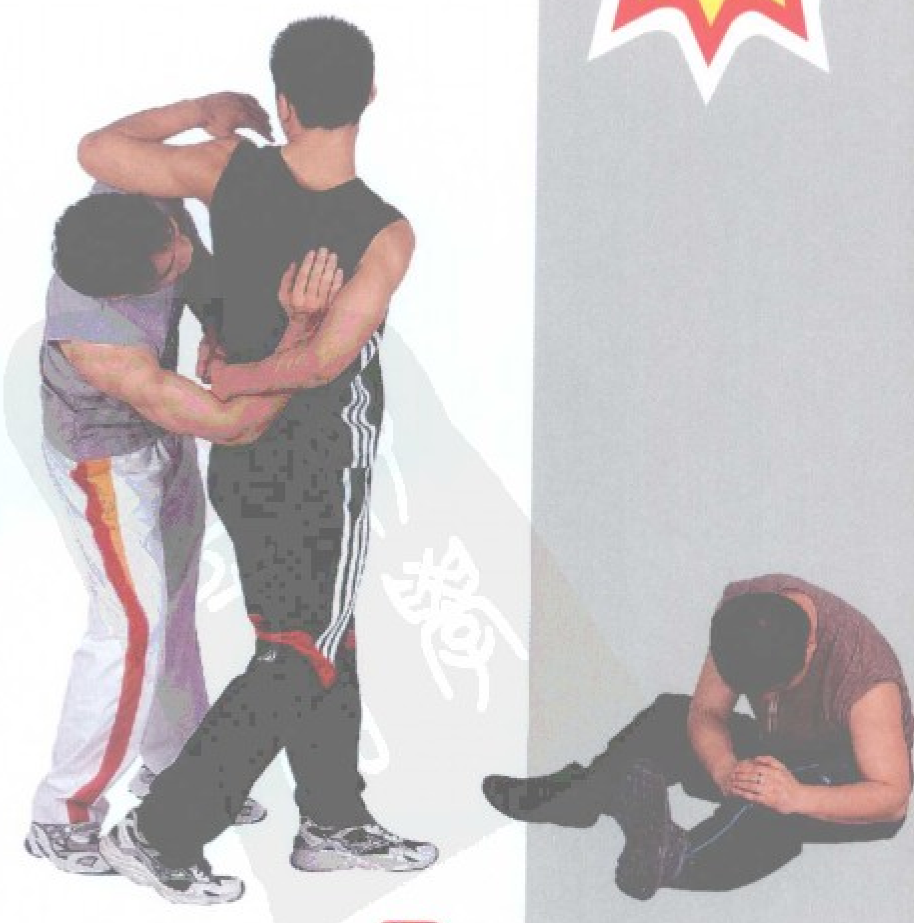
踹膝要准确，发力要猛。转身摆肘与左腿的挑勾要同时进行。



2-1



2-2



2-3

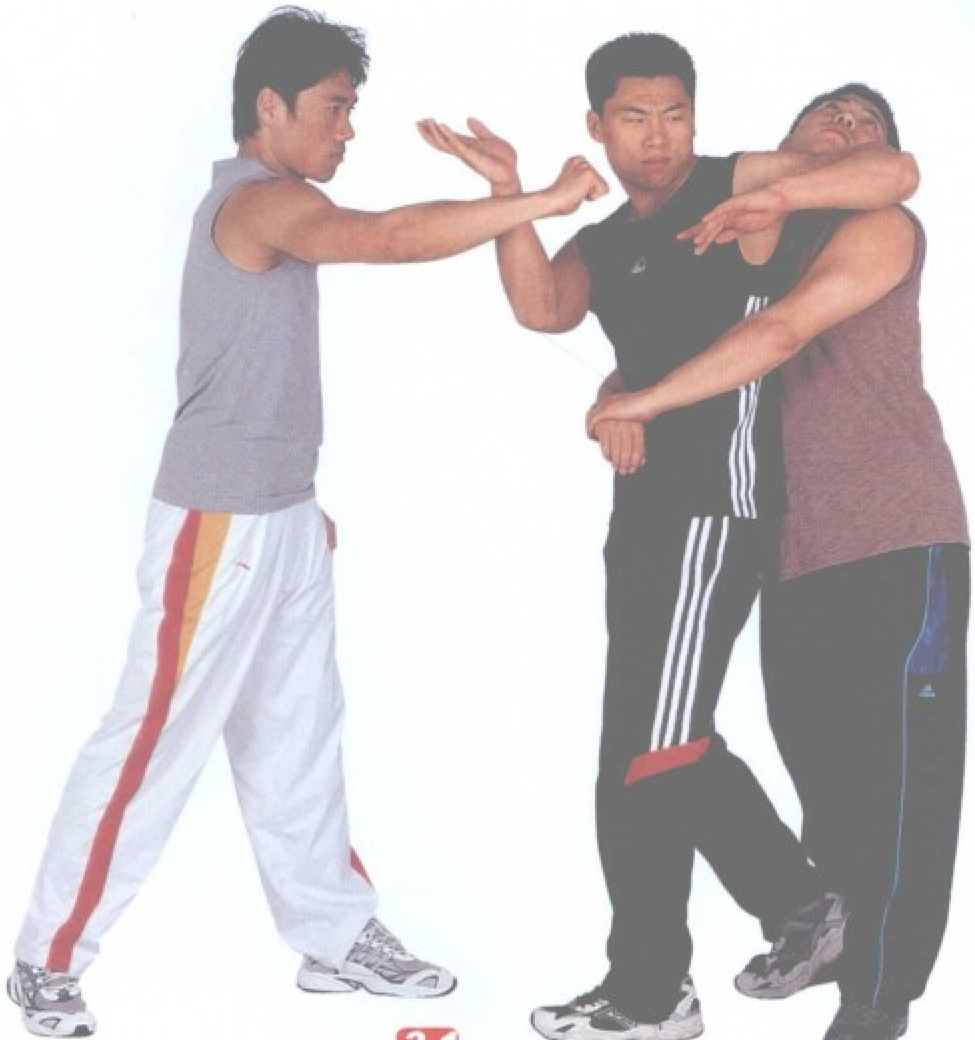
3 被对方一人从背后抱住，另一人抓胸时

◆被对方一人从背后将自己抱住，另一人从前面用右手抓住自己胸部时。身体迅速向左侧转体，以左肘摆击背后人的头部，以右手用力向外格架。（图3-1）

◆格架的同时向右转身，用左腿后蹬腿攻击前面人的裆部，摆脱对方控制。（图3-2）

教练提示

转腰格架要快，后蹬要准确有力。



3-1



3-2

4 被对方一人从背后抱住，另一人欲用拳法进攻时

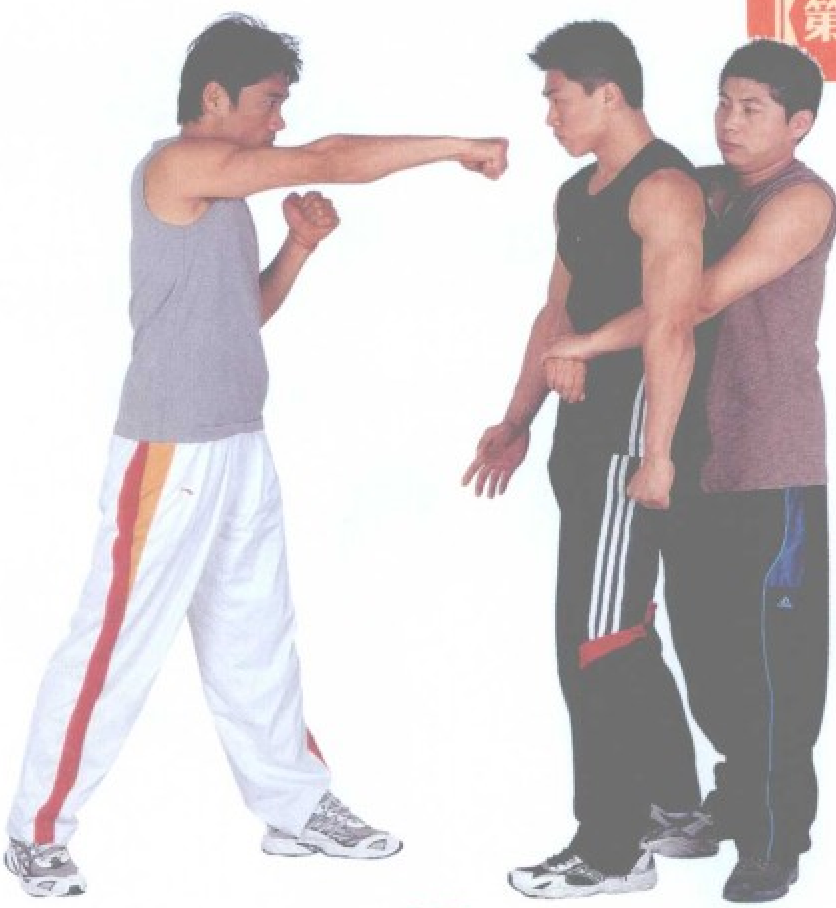
◆被对方一人从背后抱住，另一人欲用拳法进攻时。（图4-1）

◆迅速以右弹腿攻击前面人的裆部。（图4-2）

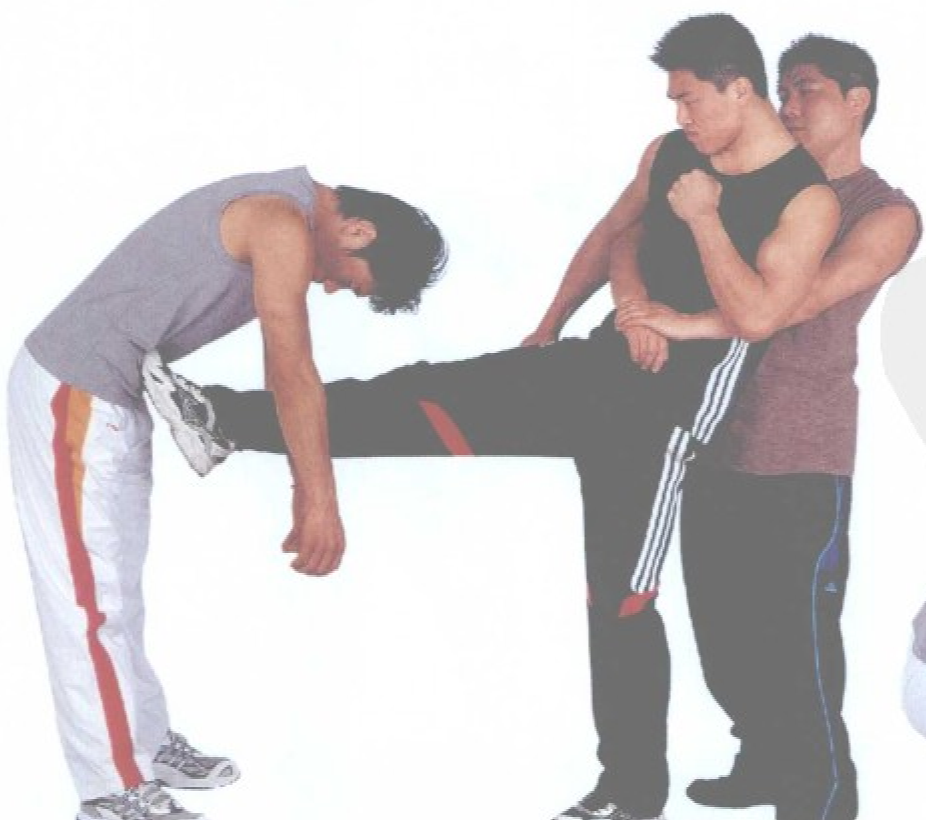
◆接着身体迅速向左转体，以肘关节摆击后面人的头部。（图4-3）

教练提示

弹腿攻击要后发先至，转身摆肘要突然有力。



4-1



4-2



4-3

1 对方持短棍（短刀）袭击时

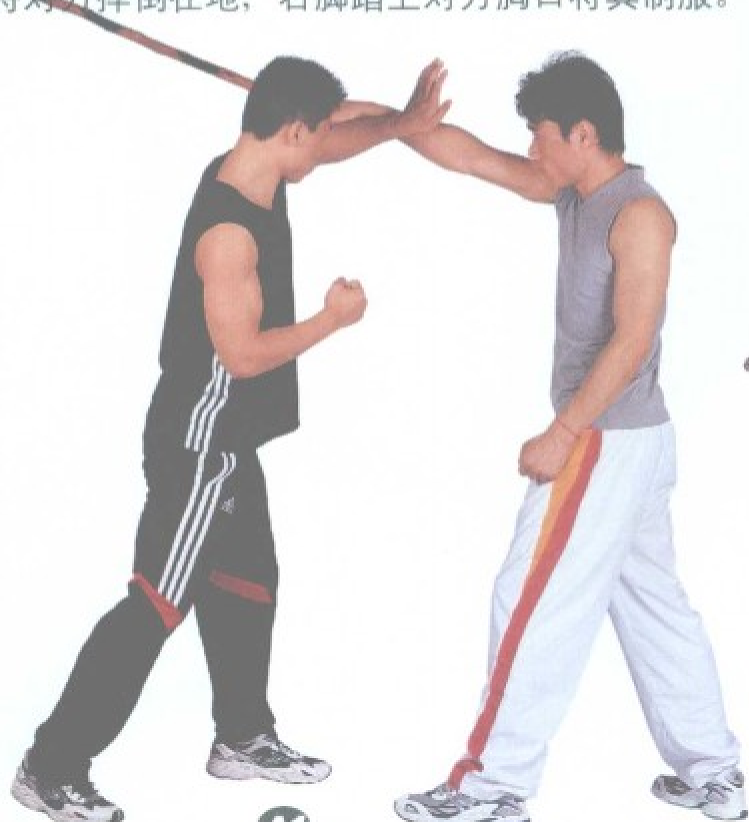
对方持短棍（短刀）时的攻击范围广，杀伤力较大，在与其对峙时千万不要轻举妄动，因为一旦失手，就会使自己陷入险境。在反击时必须保持头脑冷静，调整好与对手之间的距离，反击动作要精确，把握时机要准，对准其要害后要准确有力地击打，这样才能摆脱困境，达到克敌制胜的目的。

Ⓐ当对方持短棍横击头部时

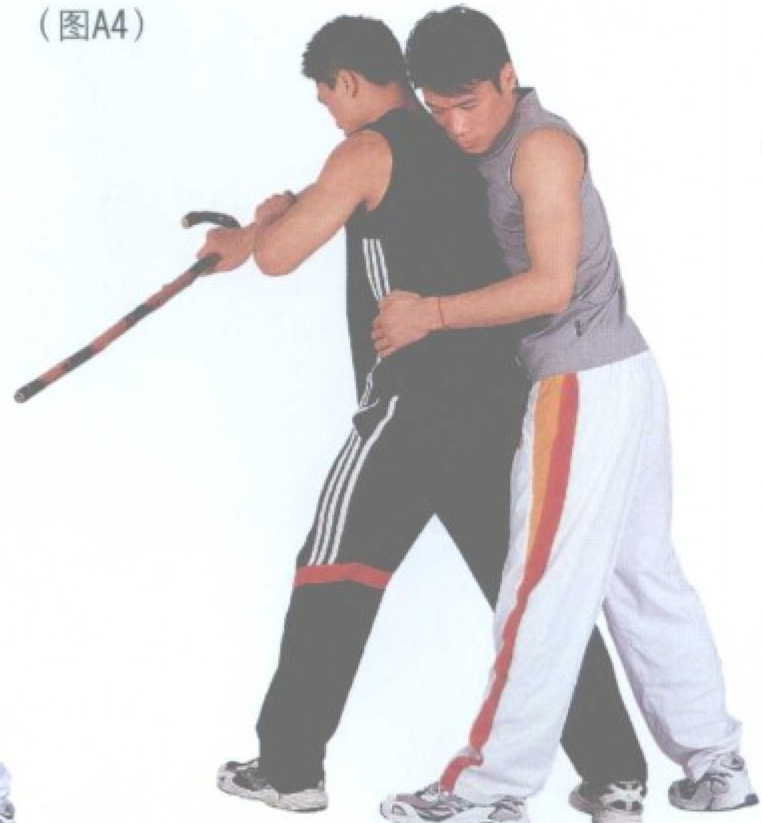
◆对方持短棍横击头部。迅速以左手抬接对方持棍手，接着身体右转，右脚插入对方两脚之间。（图A1、A2）

◆顺势下拉。（图A3）

◆将对方摔倒在地，右脚踏上对方胸口将其制服。（图A4）



A1



A2



A3



A4

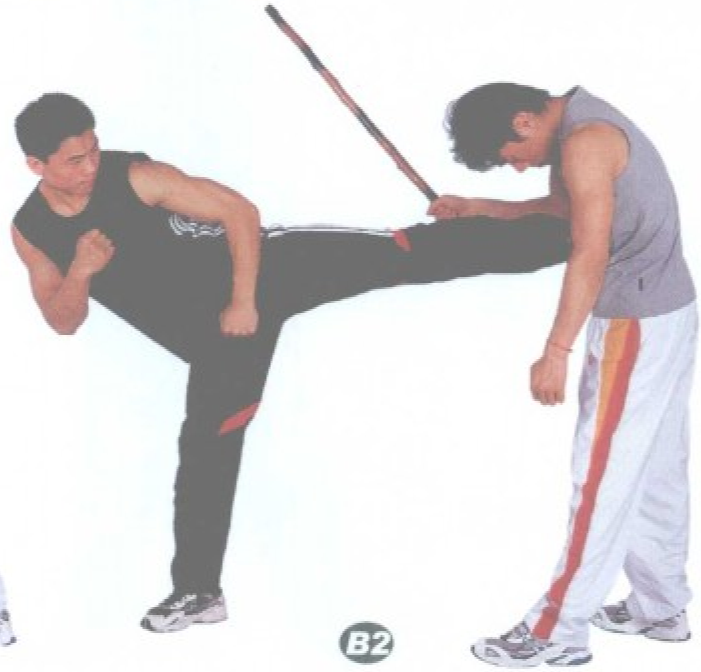
Ⓑ当对方持短棍劈击头部时

◆对方右手持短棍由上向下劈击头部。（图B1）
◆身体迅速向右后方转体，以左后蹬腿攻击对方腹部。（图B2）

教练提示

反应要快，后蹬腿反击时把握时机要准，要后发先至。


B1


B2

Ⓒ当对方持短棍横击头颈部时

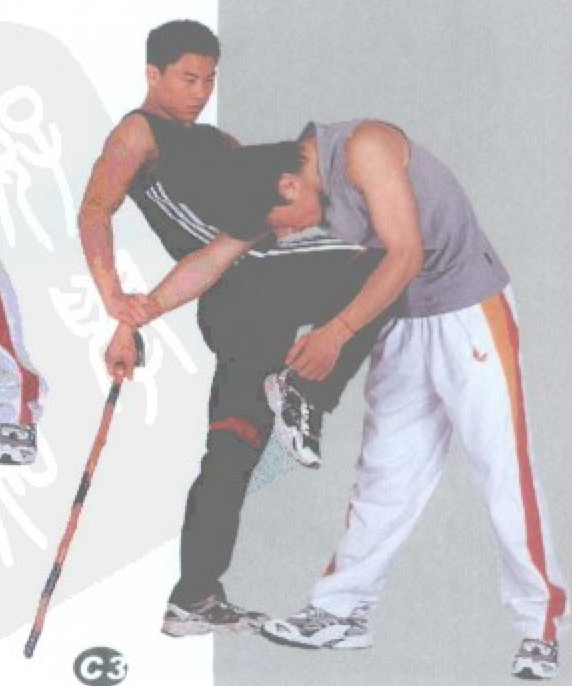
◆对方右手持短棍劈击头颈部，迅速以右手抓接对方持棍手。（C1）
◆迅速向左侧跨步，左手向下按压对方颈部。（图C2）
◆右手顺势下拉，以右刺膝攻击对方腹部。（图C3）

教练提示

反应要快，刺膝时要准确有力。


C1


C2


C3

2 对方持匕首的情况

A 当对方持匕首准备进攻时

◆对方持匕首准备进攻。（图A1）

◆抓住对方向前进攻的时机，迅速以左侧踹腿攻击对方前腿的膝关节部位。（图A2）

◆在对方因膝关节受伤后退之际，左脚向前落步，以右弹腿攻击对方头部或裆部。（图A3）

教练提示

对方进攻时要把握好距离，踹膝要突然有力，踢裆要狠、准。



A1



A2



A3

Ⓑ双方对峙，对方持匕首向胸部直刺时

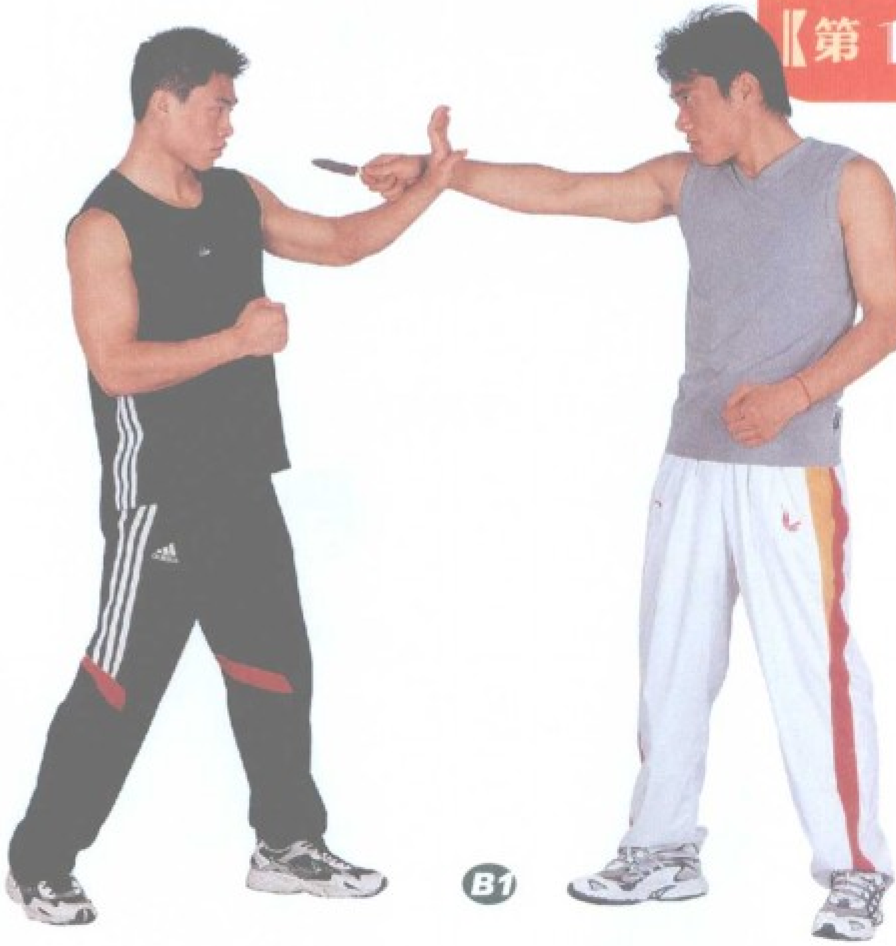
◆当对方持匕首向胸部直刺时，应迅速向右侧躲闪，同时以左手拍压对方右手腕。（图B1）

◆用右肘撞击对方下颌。（图B2）

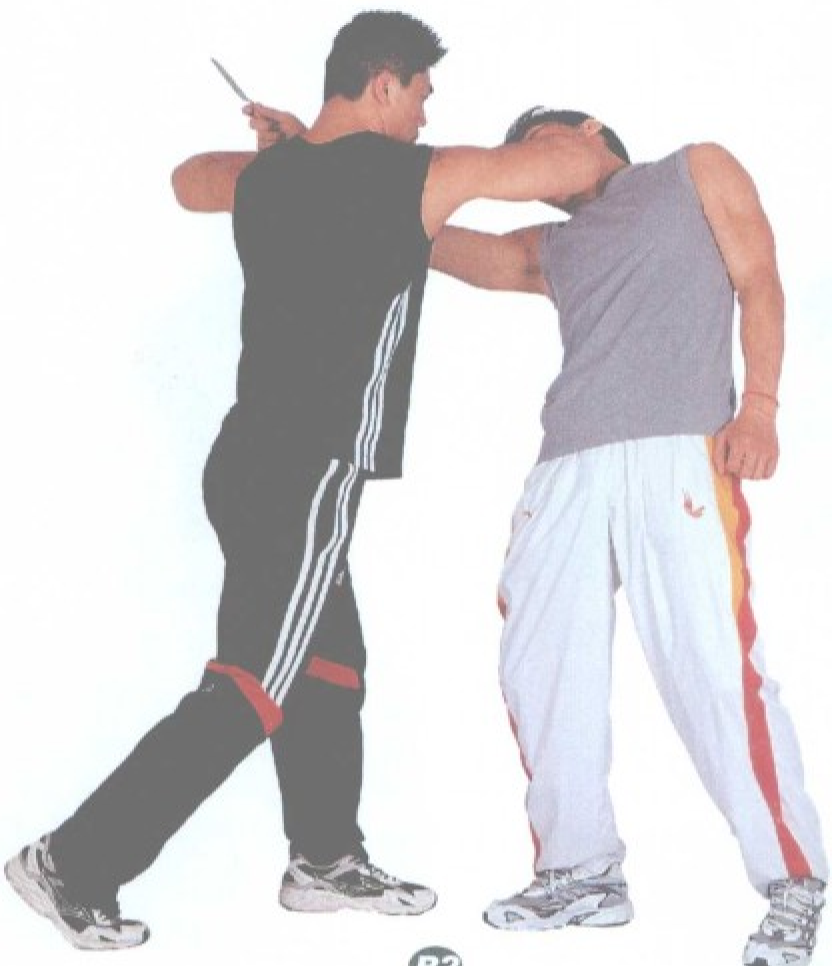
◆上体晃动不停，接着顺势以右膝撞击对方胸部。（图B3）

教练提示

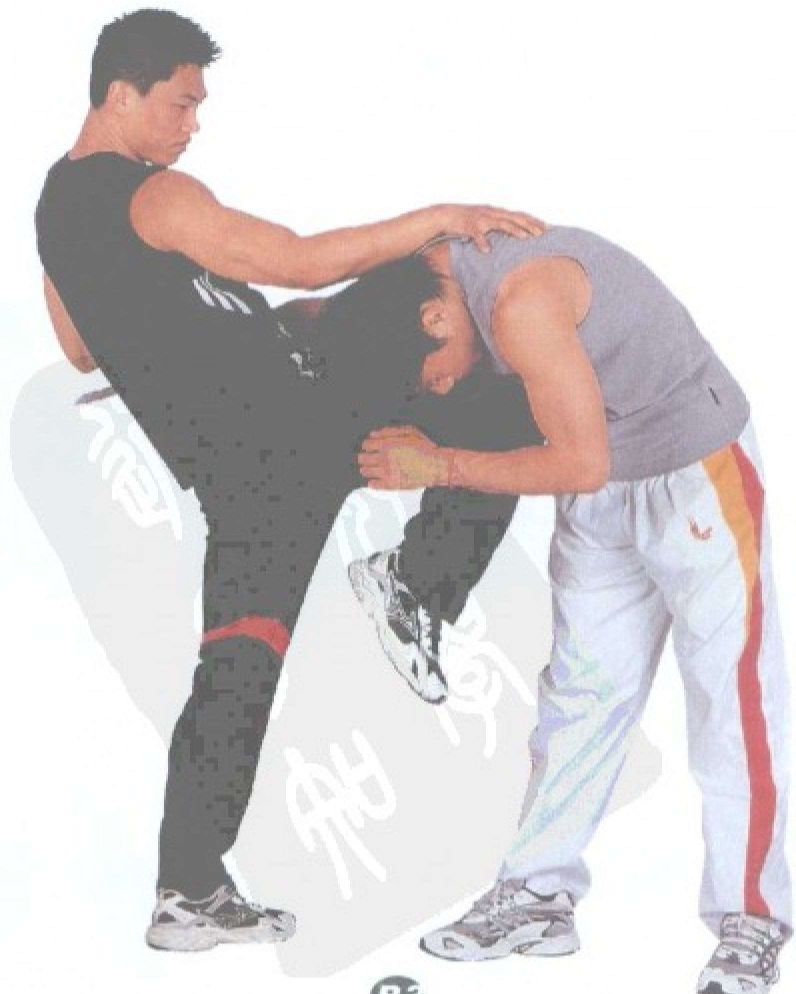
反应要快，向侧躲闪、拍压与肘击要协调连贯，撞膝要狠、准。



B1



B2



B3

Ⓒ当对方持匕首向腹部直刺时

◆对方持匕首向腹部直刺。（图C1）

◆迅速向后撤退，同时左手向下抓接对方的右手腕。（图C2）

◆然后用力向右旋绕其臂，旋绕的同时以右直拳猛击对方头部。（图C3）

◆接着右前臂猛力由下向上挑击对方肘关节内侧，左手向下按压，将对方右臂向下折弯。动作不停，右、左脚向前各上一步，顺势右手向右下方旋绕下压。抓住其右臂，左手向前推其右手腕将其制服。（图C4、C5）

教练提示

整个反击动作要协调一致，连贯有力。



C1



C2



C3



C4



C5

●竞技场上的中国健儿





＊**1998年**，在泰国曼谷举行的第13届亚运会上，散打首次被列为竞赛项目。中国队获得了5个级别的全部冠军。

＊**2002年**，在韩国釜山举行的14届亚运会武术比赛共设11枚金牌，其中套路6枚、散打5枚。中国队获得5枚金牌。

＊**2002年**，首届世界杯散打赛在中国上海举行，设男子11个级别的比赛，中国队派7人出战，获得了6枚金牌。

＊**2002年12月**，首届国际警察搏击大赛上，中国队获得男女全部9个级别中8个级别的冠军，以团体总分第一的成绩成为搏击赛闭幕式上最耀眼的明星。

＊**2003年12月**，首届世界散打争霸赛展开世纪争霸。中国队以4：0击败美国队。金鹰、金虎、金龙3根象征着至高无上荣誉的金腰带分别被中国选手陈芝划、张文飞、潘贤华获得。

＊**2004年11月**，第二届世界杯散打赛在广州举行，中国17名选手在所参加的11个级别比赛中，获得10枚金牌。

＊**2005年1月7日**，在2005“双星杯”中国武术散打俱乐部争霸赛最后的“武状元”之争中，来自山东宋江武校的杨晓靖在前三局打平的情况下，凭借加赛的一局，艰难战胜水浒酒业俱乐部的王强，加冕中国散打的首个“武状元”。

＊**2005年7月**，第三届亚洲青少年武术锦标赛在新加坡裕廊东体育与文化中心举行。整个比赛所设36个武术男女套路项目和10个男女武术散手级别，中国队共获19枚金牌和1枚铜牌，列金牌总数第一。

＊**2005年10月**，第四届东亚运动会武术比赛散打项目中，中国共派出6名选手参加2个女子级别、4个男子级别的比赛，金牌无一旁落。澳门选手历史性获得了此赛事的第一枚金牌。

＊**2005年12月**，第八届世界武术锦标赛在越南河内举办，中国武术队共获得18枚金牌，位列参赛诸队首位。其中套路队夺得10枚金牌，散打队获得8枚金牌。

＊**2006年2月**，首届国际武术搏击争霸赛在中国重庆举行，中国选手获得了四个级别中的三个冠军。

●训练场地、器材

散打训练时，场地要平整，严禁场地内有任何尖硬的物体，以防损伤。如条件允许的情况下，尽可能在软垫上进行对抗练习。由于散打训练具有对抗性，因此，在训练时应做好安全防护措施，穿戴好护具，并检查护具的牢固性，以防事故发生。为了提高散打技能，在训练时还要配备一定的训练器材，如拳靶、脚靶、沙袋等。这些辅助器材必须质量可靠，不能太硬，否则就最容易受伤。

Part 5

Super Strong Tactics

超强战术

散打战术，是运动员根据比赛的具体情况，为战胜对手而采取的计策和方法。随着散打竞技运动的普及和深入开展，比赛中运动员的技术水平和竞技能力日趋接近，单凭身体条件和技术优势战胜对手的现象逐渐减少，比赛中只有通过有效的战术，把良好的身体素质和技术充分发挥出来，才能赢得胜利。

Concept Of Free Combat Tactic

【第 15 教程】

散打战术概念

散打战术，是运动员是根据比赛的具体情况，为战胜对手而采取的计策和方法。散打比赛不仅是技术水平的对抗，也是心理意志和智能的较量。一名优秀的散打运动员要善于利用自己的身体机能和技术特长克制对手，从而取得比赛的最终胜利。

散打战术与技术是相辅相成的，技术是战术的基础，只有熟练地掌握了散打的各种基本技术，才能灵活地运用各种战术。随着散打运动的普及、散打比赛的水平不断提高，比赛中运动员的技术水平和竞技能力日趋接近，单凭身体条件和技术优势战胜对手的现象逐渐减少。因此，战术成为散打训练的重要组成部分。散打战术的作用在于运动员将已获得的技能、体能、心理能力，在比赛中进行最优化的组合，以“制人而不制于人”为核心，牢牢掌握主动权。比赛中只有通过有效的战术，把更好的身体素质和技术充分发挥出来，减少体力的消耗和无效行动，取得最终的胜利。

散打战术类型

散打战术中，运用各种战术的目的是迫使对方紧张、急躁，造成心理压力，以影响其技术发挥，从而获得胜利。散打主要有以下几种常见的战术形式。

1 强攻战术

强攻战术是指硬性突破对方防守后快速进攻的形式，属于散打战术中的基本战术。随着训练水平的不断提高和比赛经验的不断积累，战术形式越来越多样化和复杂化。运用强攻战术时不要蛮干，而是要通过这一战术发

适合运用强攻战术的情况如下

①对方心理素质比较差时。
②对方遭到重创，战斗力不强时。
③我方耐力、力量、速度素质比较好，但技术不如对方时。
④比赛经验不如对方，但自身体质较好、技术较全面时。
⑤当分数落后于对方，比赛将要结束时。

2 佯攻战术

佯攻战术是指在假动作的掩护下，达到进攻目的的一种战术形式，也称为假动作战术。佯攻战术是散打比赛中最常用的进攻技术，它在技术表现形式上讲究真假结合、上下结合、虚实结合，让对方摸不清自己的真正目的，从而达到进攻的效果。

适合运用佯攻战术的情形如下

①当矮个子进攻高个子时。
②直接进攻遭到对方防守截击时，利用假动作声东击西，分散对方的注意力，趁机攻击其防守空当部位。
③当对方防守较严密时。

3 迂回战术

迂回战术，就是尽可能地避开对方的优势，利用步法的移动，从侧面进攻的战术形式。它是典型的技术型打法，要求运动员必须练就灵活的步法、娴熟的移动技术及良好的距离感。

适合运用迂回战术的情形如下

①对方正面进攻较强时。
②对方正面防守较严密时。
③对方力量较大，但技术较差时。

4 反击战术

反击战术是针对对方进攻，自己防守的战术形式。它属于典型的后发制人，是一种较为复杂的战术。运用防守反击战术时，可以以防守反击为主、主动进攻为辅，以主动进攻掩盖自己反击战术意图，刺激对方，使其更加急躁，为反击创造条件。

适合运用防守反击战术的情形如下

①对方进攻不果断时。
②对方比赛经验不足，盲目进攻时。
③对方防守意识较差时。

5 高“压”战术

高“压”战术是指在比赛的过程中，充分利用自己的优势，给对方造成强大的心理压力，抑制对方的进攻，并实现自己进攻目的的一种战术形式。

适合运用高“压”战术的情形如下

①力量大于对方时。
②正面进攻强于对方时。
③高个子对矮个子时。
④自己是重拳、重腿选手时。

6 重创战术

重创战术是指给对方以重大打击，削弱或使对方丧失战斗力，为自己最终取得胜利而采取的一种战术形式。它要求运动员必须拥有自己的“杀手锏”，甚至是绝招，在使用时一定要把握时机，以求“一锤定音”。

重创战术一般适用于以下情形

①比分落后时。
②对方体力不支时。
③我强敌弱时。

7 体力战术

体力战术是指体力好的运动员发挥自身优势，在比赛中让对手一直处于不断的运动中，消耗对方的体力，使对方因体力不支而影响技术和战术的发挥直至被击倒。

一般在下列情形时使用

①对方技术较好时。
②对方体力较差时，应继续消耗对方的体力，使对方体力迅速下降，以此取胜。

8 蒙蔽战术

蒙蔽战术是以假相蒙骗对方，给对方造成心理上的压力，使其不敢贸然行动的一种战术。

适用于以下情形

①赛前隐瞒实力或夸大自身实力，给对手造成心理压力。
②比赛开始前利用表情、动作，威慑对手。

Training Ways
【第 17 教程】

散打战术的训练方法

散打的战术训练，首先要遵循散打技术的规律和竞赛规则，注重实用性和灵巧性。掌握战术原则、战术形成和发挥战术作用的条件是正确运用战术的基础。

1 战术训练原则

A 培养良好的战术意识

深刻领会战术的含义，培养良好的战术意识。虽然在赛前以对对手的了解制定了比赛战术，但在实际比赛时的情况是无法准确预测的。这就要求运动员在平时的训练中必须要有独立的判断能力、战术思维及应变能力，这样才能“敌变我变”，提高自己的战术意识水平。

B 加强技术、战术的结合

战术的运用包括很高的技术含量，在战术训练中，一定要结合自己的技术特点来制定不同的战术打法，在掌握基本技术的基础上根据自己的特点选择适合自己的战术。

C 提高战术效果

通过条件实战或实战，不断改进战术打法，提高战术效果。



Ⓒ战例（录像）分析训练

具体做法是从比赛录像中选择一些能反映战术特点和应用战术比较典型的片段，组织队员观看。典型片段可选择战术运用好的，也可以选择战术运用不好的，借助声、像的直观印象，提高运动员的综合分析能力，并设想用什么样的战术去对付，然后通过实战检验所采用的战术是否有效。

Ⓓ自我训练

自我训练也叫假设性训练，是指运动员设想对方使用各种不同的打法，努力使自己“身临其境”，运用相应的打法来反击对方的进攻。这种训练方法可以是一种战术反复练习，也可以是多种战术综合练习；可以单招练习，也可以配套练习。这种方法主要是为了培养运动员的战术意识，帮助其掌握各种战术的具体运用。

2 战术训练方法

Ⓐ战术分解训练

一种战术一般由几个动作组合而成，为了使运动员牢固掌握每个技术动作，可先进行分解练习，再进行完整的战术形式练习。如练习“指上（冲拳）、打下（侧踹腿）”佯攻战术时，第一步先练冲拳，目的是为了“示形造势”，引起对方的注意；第二步练习侧踹腿，要求侧踹腿突发、快速、有力；第三步将冲拳和侧踹腿连起来完整地练习，掌握正确的动作节奏。

Ⓑ模拟实战训练

教练员（或同伴）模拟不同战术所需要的动作或形式陪同队员练习，如模拟主动进攻型的对手、防守反击型的对手、擅长拳法的对手等。要求模拟者动作逼真，以提高练习者的适应能力和战术运用能力。模拟训练应逐渐加大难度，可由慢到快、虚实结合，由固定到活动，由单一的打法到多种打法，以提高多种战术的综合运用能力。

Ⓔ实战比赛

实战比赛的条件和环境应按照散打竞赛规则规定的场地、条件及要求进行，进一步训练和培养运动员适应战术的能力，丰富临场比赛经验，并根据比赛需要，安排特定条件的对抗实战。如，对付不同风格的对手可采取二打一、三打一、四打一的车轮战。

俗话说“既得艺，必试敌”，由此可见，实战比赛是训练和检验战术运用效果的唯一方法。在实战结束后要积极地进行总结，积累比赛经验。

Part 6

Body Training

身体训练



散打比赛对抗性强，场上攻防转换节奏非常快，运动员必须具备较好的体能，才能使技术、战术得到正常发挥。散打运动员的身体训练可以提高运动员的身体素质、运动机能和健康水平，保证运动员在比赛中有效地运用技术、战术，取得优异成绩。它包括柔韧性训练、灵敏性训练、速度训练、力量训练、耐力训练和功力训练六大类。

柔韧性训练

柔韧性是指人体关节在不同方向上的运动能力及肌肉、韧带的伸展和弹性。在散打中，运动员柔韧性的好坏，对运动员的竞技能力有着至关重要的影响。良好的柔韧性是运动员学习、掌握技能的基础，也能促进运动素质的提高及减少运动损伤。

1 肩部柔韧性练习

A 扣手拉肩

◆双脚平行站立，屈左臂放于后背，屈右臂放于脑后，两臂同时用力，使两手相扣，形成拉肩。数秒后，换成左臂在上、右臂在下进行拉肩练习。(图A)



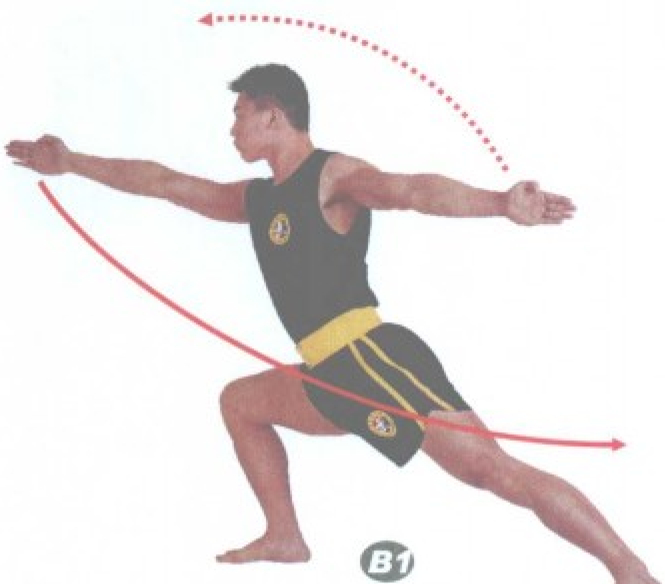
A

B 仆步抡拍

◆两脚开立，上体左转成左弓步，同时右臂向右前下方伸出。左掌心向内，掌指向下，插于右臂肘关节处。动作不停，上体右转成右弓步，同时右臂直臂由左向上、向右抡臂划弧至右上方，左掌下落至左上方。(图B1)

◆动作不停，上体右后转，同时右臂直臂向下、向后抡臂划弧至后方，左臂直臂向下、向前抡臂划弧至前上方。(图B2)

◆动作不停，上体左转成右仆步，同时右臂直臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地，左臂向下、向前抡臂划弧停于左上方。练习时左右交替进行。(图B3)



B1



B2



B3

教练提示

向上抡臂时要贴近耳际，向下抡臂时要贴近腿。右仆步抡拍时眼随右手，左仆步时眼随左手。

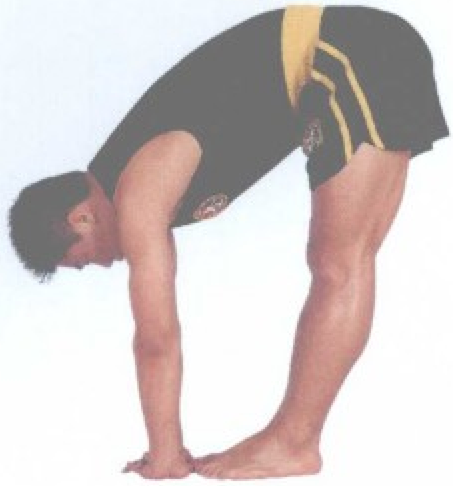
2 腰部柔韧性练习

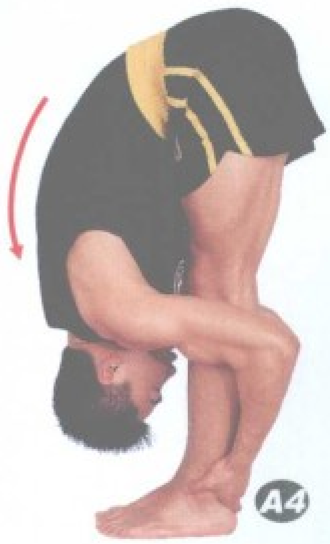
A俯腰

◆并步站立，双臂上举，在头顶上方双手自然交叉，翻腕，手心朝上；身体前俯，双臂做压振运动，两手尽量着地。30次后双手抱于踝关节，静压10秒，然后双腿分开，左右抱腿各静压10秒。（图A1-A6）

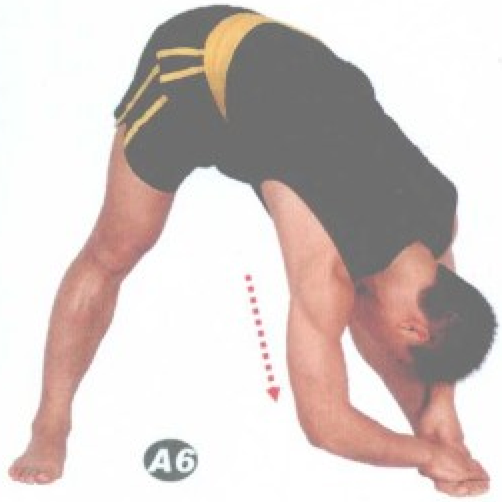

A1


A2


A3

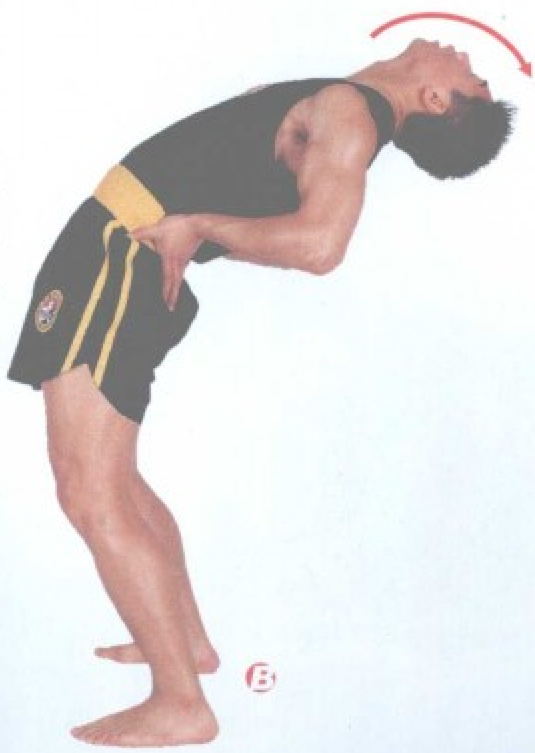

A4


A5


A6

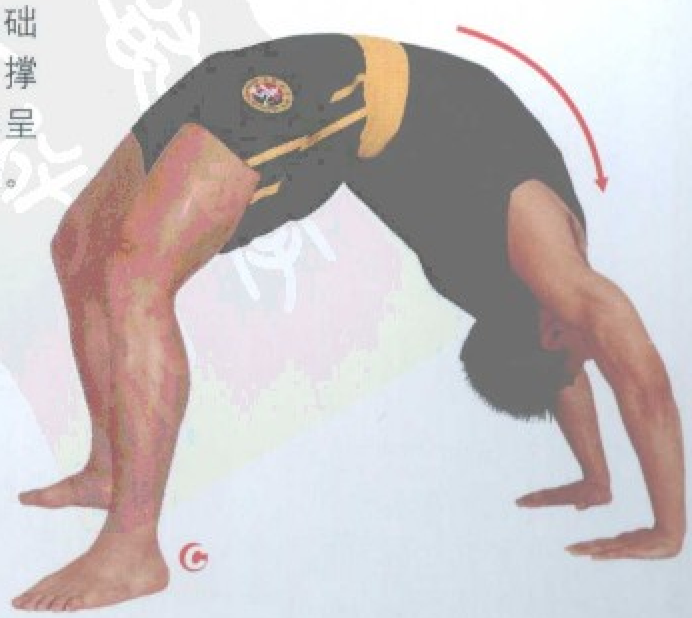
B仰腰

◆两腿左右开立，双手扶于腰部，然后身体后仰，同时双手向后伸，振压数次。（图B）


B

C撑桥

◆在仰腰基础上，双手撑地，使身体呈“拱桥”状。（图C）

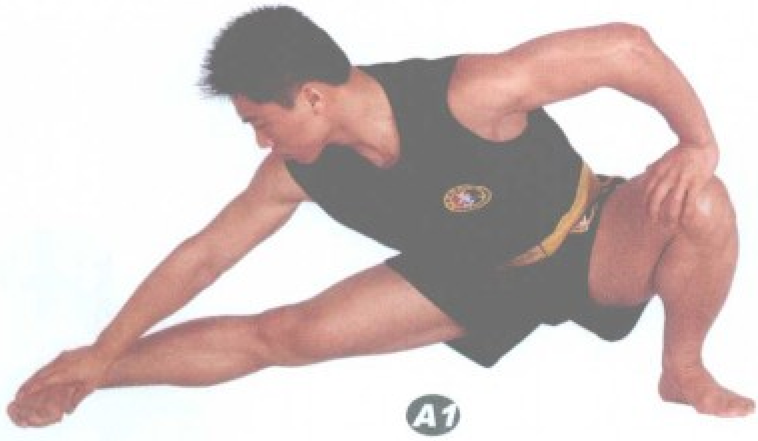

C

3 腿部柔韧性练习

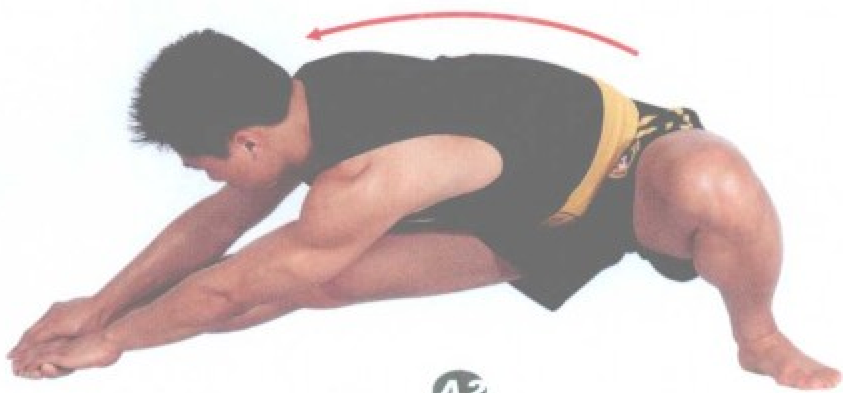
A 仆步压腿

仆步压腿主要用来练习大腿内侧和髋关节的柔韧性。

◆两脚左右开立，左腿屈膝全蹲，右腿挺膝伸直，脚尖内扣，呈右仆步；开胯，做压振运动30次（振幅可逐渐增大），然后双手拉紧右腿静压10秒。左仆步压腿以同样的方法进行练习。（图A1、A2）



A1



A2

B 弓步压腿

◆左弓步站立，左手按左膝，右手按压腰部，身体向下振压数次（力度可逐渐加大），然后再进行右弓步压腿练习。（图B1、B2）

C 正压腿：

正压腿主要用来发展腿部后侧肌肉的柔韧性。

D 侧压腿：

侧压腿主要用来发展腿部内侧肌肉的柔韧性。



B1



B2

E 后压腿：

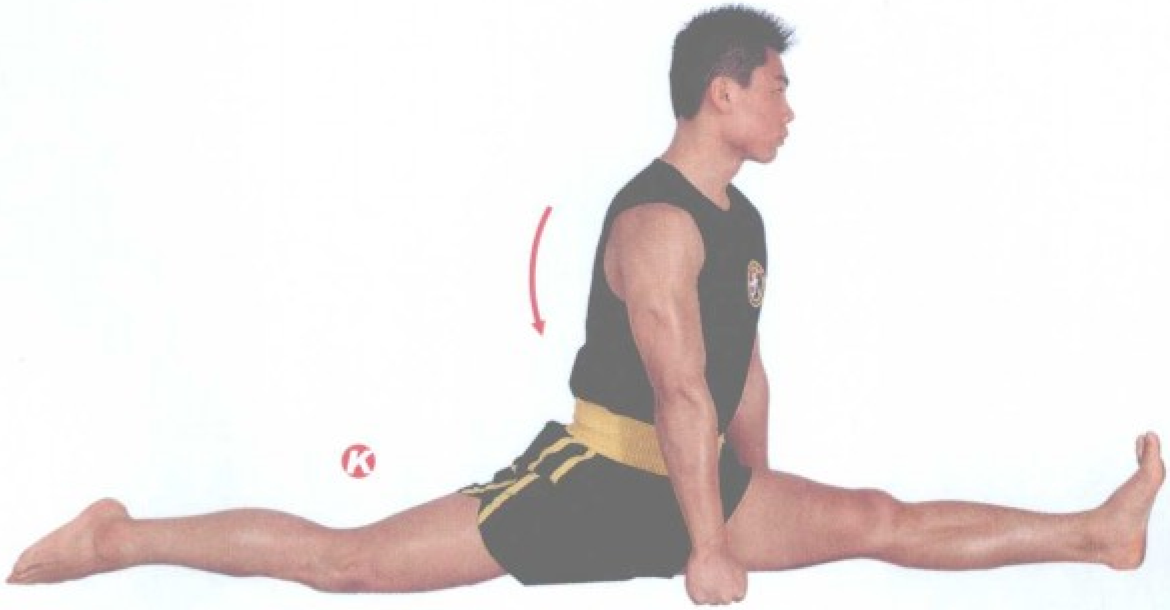
后压腿主要用来发展腿部前侧肌肉的柔韧性。

F 虚步压腿：

虚步压腿主要用来发展腿部后侧肌肉和髋关节的柔韧性。

G 分腿侧压：

分腿侧压主要用于练习髋关节的灵活性。



K

Ⓗ 正踢

Ⓘ 里合腿

Ⓙ 外摆腿

Ⓚ 竖叉

◆两腿前后分开，逐渐下劈成一条直线，两手扶地，做上下振压运动（振幅可逐渐增大）。(图K)

Ⓛ 横叉

4 踝部柔韧性练习

Ⓐ 侧压踝

◆两腿平行站立，右脚向前上半步，右脚外翻，用力侧压外踝（力量可逐渐加大）。数次后，换左脚以同样的方法进行练习。

Ⓑ 后掰脚

◆两脚平行站立，左腿支撑，右小腿后屈，脚面绷直，右手随即扣拉右脚（力量可逐渐加大）。数秒后，左小腿后屈，双手扣拉左脚，以同样的方法进行练习。(图B)



B

Ⓒ 跪地压踝

◆双膝跪地，脚背贴紧地面，臀部上下起动，振压脚踝。30次后，身体后仰，肩背部着地，静压10秒。(图C1、C2)



C1



C2

灵敏性训练



散打的灵敏性是指运动员的动作技能和运动素质在运动过程中的综合体现，是协调、准确完成动作以及在短时间内迅速变换身体位置的一种能力，是散打训练中非常重要的环节之一。灵敏、协调素质是运动员反应速度、动作速度的综合表现，主要包括运动反应能力、时间感知能力、空间感知能力及适应能力等。

1 主要训练方法

A 追捕、躲闪

两人站在场地一定范围内，做一对一的巧摸对方肩部、头部及腹部练习。

B 防守、躲闪拳套

两人一组，一人用拳套投向练习者身体的各个部位，练习者防守或躲闪。

C 听信号做动作

①练习者快速向前跑，听到教练员或同伴的信号后快速转身跑，跑的距离为20～30米。

②练习者做转体360°跳数次，听到教练员或同伴的信号后向前冲刺跑。

③练习者趴在地板上，或盘腿坐好，听到教练员或同伴的信号后快速起立冲刺跑。

D 跳绳

①单人跳

②多人跳

2 训练要求

A 变换练习

训练中可经常变换练习的方向、方式、节奏、速度。如，交替变换左右侧的实战姿势、控制距离的两人对滑步练习等，都可以有效地增加运动员的灵敏性。

B 时间不宜过长

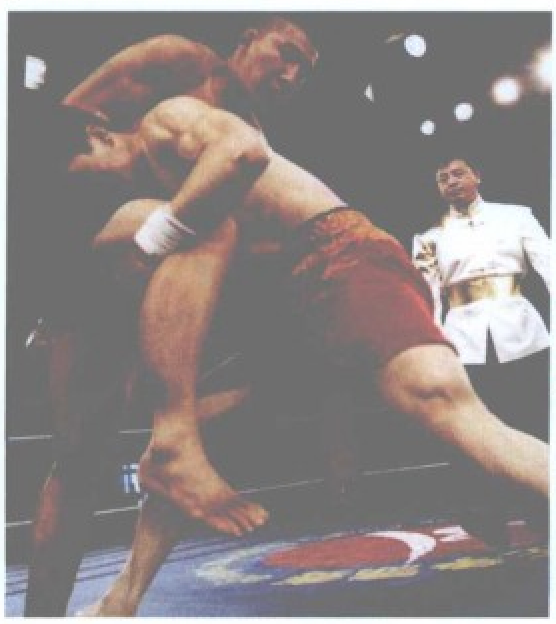
灵敏性训练的时间不宜过长，否则会影响练习的效果。训练一般安排在训练课的准备活动中或与其他练习同时进行。

C 渐进练习

训练中由简到繁、由易到难，循序渐进，逐步增加练习的内容，逐渐提高练习的复杂程度，可有效提高运动员的灵敏性。

D 选用多种练习方法

练习时可选用多种练习方法，以增加练习者的练习兴趣。





Speed Training
【第20教程】

速度训练

速度是人体快速运动的一种能力，在散打运动中，速度是攻防转换中的重要因素。运动员无论是在主动抢攻、快速撤防，还是在防守后还击，都需要良好的速度为基础。速度在散打对运动员身体素质的要求中处于核心地位，运动员的速度快慢直接影响到进攻效果。散打的速度素质包括反应速度、动作速度。

1 主要训练方法

A 反应速度

散打运动员的反应速度一般包括简单反应速度和复杂反应速度两种。简单反应速度是运动员对某一信号或动作所做出的反应；复杂反应速度是指对对手所做动作的各种变化做出相应动作的反应能力。散打运动中反应速度的快慢取决于运动员的感知能力、接受信号的能力、对信号的选择分析努力等。

主要训练方法为

①**打固定靶** 教练员或同伴持靶，在固定的地方突然示靶，运动员有选择地进行击打。

②**打移动靶** 教练员或同伴持靶，在移动中突然在不同的方位示靶，运动员根据不同靶位，选择相应的组合技术击打。

③**条件训练法** 规定进攻方的具体动作，迅速做出防守反击；不规定进攻方的具体动作，迅速做出防守反击。

B 动作速度

动作速度的快慢，主要取决于中枢神经系统功能及引起该部位运动的肌肉力量的大小。

主要训练方法为

①**徒手训练**：快速俯卧撑击掌；仰卧两头起；原地双飞踢；原地快速提膝；快速踢腿。

②**器械训练**：手持小重量的哑铃、杠铃，快速冲拳；系皮筋快速冲拳；仰卧在双杠上，快速仰卧起坐；负重单腿跳。

③**负重训练**：在负重的条件下做拳法或腿法练习，去掉负重会提高动作速度。

2 训练要求

Ⓐ 合理安排训练时间。速度训练应该安排在课的前半部分，在中枢神经系统处于兴奋状态和体力充沛时进行训练的效果最佳。

Ⓑ 安排好间歇时间。一般组间休息时间为1分钟。

Ⓒ 负重训练时，重物的重量要比最大力量练习时要小。进行反应训练或条件实战时要从比赛的角度出发，讲究实效性。

Ⓓ 注意休息方式。多采用按摩、推拿等手法放松。

Strength Training

【第 21 教程】

力量训练

力量素质指人体某一部分肌肉在工作时克服阻力的能力。在散打中，力量素质既是掌握运动技术、提高运动成绩的基础，也是散打运动员运动水平的重要指标，在很大程度上决定了运动员竞技水平的高低。散打的力量素质包括最大力量、速度力量、力量耐力三部分。

1 主要训练方法

A 最大力量

在散打中，最大力量的使用主要体现在各种摔法的对抗中。如过肩摔就必须使用最大力量将对手抱起后将其摔倒。

主要训练方法有

①发展上、下肢最大力量：仰卧在长凳上做卧推杠铃动作；引体向上；负重弓步走。
②腰、腹肌最大力量：悬重抬腿；俯卧，两脚固定住，两手持杠铃置头后，做身体抬起动作；马步站桩。
③全身最大力量：抓举杠铃；挺举杠铃或涮推杠铃片。

B 速度力量

速度力量是指肌肉在尽可能短的时间内发挥出的最大力量。在散打中主要体现为出拳、出腿的质量以及在快摔时体现出的速度。

主要训练方法有

①仰卧撑击掌。
②推铅球、抛实心球。
③负重弹跳。负沙袋或杠铃的情况下，做各种步法练习。
④立定跳远。
⑤高抬腿跑、后蹬跑。

C 力量耐力

力量耐力是指在静止性工作中保持肌肉紧张的能力或在运动中多次完成肌肉收缩的能力。散打中，运动员力量耐力的发展取决于比赛条件下的运动程度、特点和时间。

主要训练方法

①重复训练法。如持哑铃的拳法训练、步法训练等。
②俯卧撑。
③仰卧两头起。
④蛙跳。

2 训练要求

A 注意全面练习。

B 注重与专项技术相结合。

C 安排好整理运动。



Endurance Training

【第22教程】

耐力训练

耐力是指运动员坚持长时间工作的能力。散打比赛在是激烈的对抗中完成的，因此，运动员的耐力素质是必备的竞技能力之一，是进行散打比赛的保证。耐力训练分为有氧耐力和无氧耐力两种。

1 主要训练方法

A 有氧耐力

进行有氧耐力训练主要采用强度小、负荷时间长的方法。训练中常用的方法如下:

①越野跑、变速跑。

②跳绳。

③循环训练法。

④组合技术空击训练。

⑤车轮战。

B 无氧耐力

进行无氧耐力训练，主要采用负荷时间短、练习密度大、间歇时间短的练习方法。常用方法如下:

①冲刺跑。

②间歇跑。

③拳法打沙包。

2 训练要求

A 合理地安排运动量、训练强度和间歇时间。

B 耐力训练一般安排在课的后半部分。

C 安排好整理运动。

Beating and Anti-beating Training

【第23教程】

功力训练

功力训练是散打运动的一种独特的训练形式，它是一种综合性的身体训练，融合了力量、速度、耐力等各个方面，是以提高运动员的击打力量和抗击打能力为目的的一种专门训练。

1 主要训练方法

A 增强击打力

①打沙包、打木桩。

②打脚靶、打墙靶。

③摔打假人。

B 增强抗击打力

①靠臂训练。

②倒地功训练。

③拍打功训练。

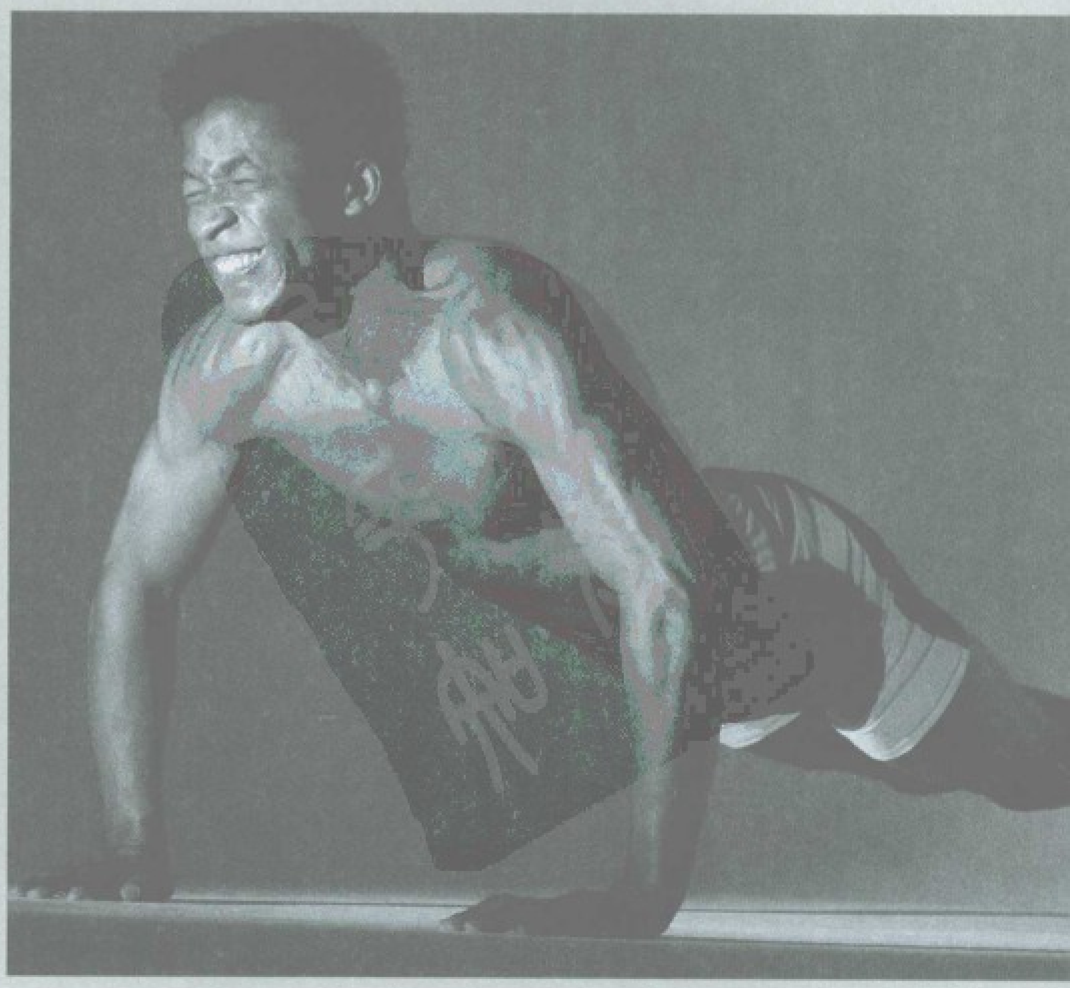
2 训练要求

A 循序渐进。

B 加强要害部位与易受伤部位的训练。

C 与实战结合。

D 安排好整理运动。



常见运动损伤与防治

散打运动紧张激烈，对抗性强，在训练和比赛时难免出现运动损伤。运动损伤发生后，运动员便不能正常参加训练和比赛，严重的可能引起身体残疾，甚至造成死亡。因此，了解运动损伤发生的原因，掌握一定的损伤防治知识，可以减少运动损伤的发生，一旦损伤发生，也能采取相应的措施使受伤的运动员得到及时治疗。

1 擦伤

原因

机体表面与粗糙物体相互摩擦而引起的皮肤表层损害，称为擦伤。它是散打运动中最轻、最常见的开放性损伤。被对手的拳套、护腿擦伤，或被对手摔倒时发生的擦伤最为多见。

处理方法

根据擦伤的情况不同，处理方法也不同。擦伤的情况一般有两种：第一种为小面积、表浅、无异物污染的皮肤擦伤；第二种为面积较大、污染较严重的伤口。对于第一种情况，先用生理盐水消毒，局部涂抹2%的红汞药水或1%~2%的龙胆紫药水，不必包扎。但关节附近的擦伤不宜采取干燥暴露法治疗，因关节的运动会使伤口干裂，既影响运动又易感染。这时可采用5%~10%的磺胺软膏或青霉素软膏进行涂抹。对于第二种情况，要先将异物彻底清除，再用凡士林纱布盖敷伤口，清创后，还要施用抗菌药物和注射破伤风抗毒血清。

预防

加强容易受伤部位的力量和柔韧性练习，训练前做好充分的热身运动，合理安排运动量。

2 撕裂伤

原因

被对手重拳击中眉弓部、前额、唇部等容易出现撕裂伤，多发生在实战或比赛中。

处理方法

损伤发生后，为了继续进行比赛，可先用生理盐水进行冲洗，再用肾上腺素液棉球压迫止血，然后用粘胶封合。比赛结束后到医院进行清创缝合、抗感染及预防破伤风治疗。

3 挫伤

原因

被对方踢中、击中时都可能发生挫伤，散打运动中较易发生挫伤的部位有大腿、小腿、胸部、头部、裆部等。挫伤分为单纯性的挫伤和复杂性的挫伤两种。

单纯性的挫伤一般都伴有头痛、压痛、出血等，挫伤后的出血点出现淤点、淤斑及皮下组织局限性积血（血肿），挫伤重者的疼痛和功能性障碍较明显。

复杂性的挫伤较为严重，如大、小脑挫伤严重时可引起股四头肌、腓肠肌肉或肌腱的断裂；睾丸挫伤严重时可能因疼痛而导致休克。

处理方法

对于单纯性的挫伤，可根据具体情况选用冷敷、加压包扎（用适量厚度的棉花或海绵放于伤部，然后用绷带稍加压力进行包扎）、外敷伤药等。一般先冷敷后加压包扎，也可以两者同时并用。对于复杂性的挫伤，如休克症状时，应首先进行抗休克处理，同时应及时送医院治疗；肌肉、肌腱断裂者应先将肢体固定，再送医院治疗；睾丸挫伤则用三角带吊起，卧床局部冷敷。

4 肌肉拉伤

肌肉拉伤是指肌肉主动收缩超过了负担能力或被动拉长超过了伸展性时所造成的肌肉微细损伤、肌肉部分撕裂或完全撕裂。

原因

散打运动中常见的肌肉拉伤是大腿后群屈肌的肌肉拉伤。当运动员抱摔时，腰部用力、扭转过猛都有可能造成腰肌拉伤。训练或比赛前准备活动不充分，或长时间训练和连续比赛导致的疲劳积累，也是造成肌肉拉伤的主要原因。

处理方法

伤后应立即给予冷敷，局部加压包扎，适当制动，抬高伤肢，并把伤肢放在使受伤肌肉松弛的位置以减轻疼痛。肌纤维轻度拉伤或肌肉痉挛者，使用针灸的方法或在24小时后进行按摩；肌纤维部分断裂者，48小时后可开始按摩，但按摩的手法要轻缓；对怀疑是肌肉或肌腱完全断裂者，应在局部加压包扎、固定伤肢后送医院确诊，必要时还要接受手术治疗。

5 关节韧带扭伤

原因

运动员训练水平不够，训练或比赛中攻防技术不到位，场地及身体情况等，都可能造成关节韧带的扭伤。关节韧带扭伤多发生在脊柱椎间小关节、肩关节、腕关节、踝关节、膝关节。

处理方法

伤后应及时冷敷、加压包扎，适当制动和抬高伤肢，以减少出血和肿胀。局部伤采用止血、消肿药；损伤较严重者可口服云南白药、止痛类药品等，24小时后可进行局部按摩或理疗；若韧带断裂，应及早送医院治疗。

预防

加强关节周围肌群的柔韧性练习，提高关节的稳定性和提高运动员的专项技术和动作水平，避免训练中下肢过度疲劳；加强股四头肌及小腿三头肌与腘绳肌的肌力训练，增强关节稳定性和灵活性；训练时注意力要集中，实战中要遵守比赛规则，避免因粗野的犯规动作造成损伤。

6 急性腰部损伤

急性腰部损伤包括肌肉、韧带、筋膜及小关节的扭伤。

原因

当运动员弯腰屈胯、伸膝突然向上发力，做下潜抱摔或鞭腿动作时下肢运动快于躯干动作，以及运动员自身腰、胯部肌力不足时，都有可能造成腰部急性损伤。

处理方法

发生急性腰部损伤者，一般应卧床休息，仰卧于有垫子的木板床上，腰部垫一个薄枕，以放松腰肌；也可仰卧、俯卧相间交替，但要避免受伤组织受牵扯。轻度损伤者休息2～3天，较重者需休息一周左右。伤后可立即进行穴位按摩，在人中、肾俞、委中等穴位进行按摩，一般都能止痛并使腰部活动度增加。此外，还应配合外贴活络止痛膏、内服活络止痛药以及针灸、理疗等方法。

预防

正确掌握技术要领，提高腰、腹肌的协调性和反应能力；避免伸膝、弯腰、屈胯的向上爆发力动作；在进行腰部力量练习时适当使用护腰带。

7 骨折

所谓骨折，就是骨骼的完整性遭到破坏。

原因

在散打运动中，由于对抗性强，骨折时常发生。当被对手摔倒而没有防范时，易造成骨折。

处理方法

对有出血和有伤口者，应立即止血和保护伤口；对有休克趋向者，应先抗休克，再进行固定。固定前不能随意移动伤肢，为了露出伤口可剪开衣服、鞋袜。对大腿、小腿和脊柱的骨折，应立即就地固定。骨折发生后进行初步处理应立即送医院进行治疗。

8 休克

休克是指人体在遭受体内、体外各种强烈刺激后所发生的严重的全身性综合症，以急性周围循环衰竭为主要特征。

原因

由于有效循环血量相对减少，使组织器官缺氧，发生一系列的代谢紊乱，造成恶性循环，如不及时处理，可能导致死亡。休克发生后，其主要症状为面色苍白、四肢发凉、冒冷汗、脉搏微弱、呼吸缓慢，严重者会出现昏迷。

处理方法

让患者平卧休息，并给予精神安慰，最好不要采取头低脚高位休息，因为这样会使头颅内压增高、静脉回流受阻，造成呼吸困难、加重缺氧。另外冬天应注意保暖，夏天应注意防暑。神志清醒、无消化道损伤者，可适当饮用糖水，保持呼吸道畅通；若昏迷可则将其头侧偏，用重手法掐其人中、合谷、内关等穴位或让其嗅氨水催醒。有损伤疼痛者，应止痛并进行必要的包扎、固定、止血，然后送医院进行治疗。

●散打竞赛规则要点

1 竞赛性质

团体比赛、个人比赛

2 竞赛办法

Ⓐ 循环赛、单败淘汰赛、双败淘汰赛。

Ⓑ 每场比赛采用三局两胜制，每局净打3分钟，局间休息1分钟。

3 比赛场地和时间

Ⓐ 比赛场地

比赛场地为60cm高、800cm长、800cm宽的木结构平台，台面铺上软垫，软垫上铺有盖单；台中心画有直径为120cm的中国武术协会会徽；台面边缘有5cm的红色边线；台面四边向里90cm处画有10cm的黄色警戒线。台面四周铺有30cm高、200cm宽的保护软垫。

Ⓑ 比赛时间

每场比赛采用三局两胜制，每局净打3分钟，局间休息1分钟。

4 资格审查

Ⓐ 运动员必须携带《运动员注册证》及本人15天以内县级以上医院的包括脑电图、心电图、血压、脉搏等指标的身体检查证明。

Ⓑ 运动员的年龄限在18～35周岁。

5 重量级别

Ⓐ 48kg（<48或48kg）

Ⓑ 52kg（>48kg～<52kg或52kg）

Ⓒ 56kg（>52kg～<56kg或56kg）

Ⓓ 60kg（>56kg～<60kg或60kg）

Ⓔ 65kg（>60kg～<65kg或65kg）

Ⓕ 70kg（>65kg～<70kg或70kg）

Ⓖ 75kg（>70kg～<75kg或75kg）

Ⓗ 80kg（>75kg～<80kg或80kg）

Ⓘ 85kg（>80kg～<85kg或85kg）

Ⓙ 90kg（>85kg～<85kg或90kg）

Ⓚ 90kg以上

6 比赛中的礼节

Ⓐ 介绍运动员时，运动员向观众行抱拳礼。

Ⓑ 每场比赛开始前，运动员互相行抱拳礼。

Ⓒ 宣布结果时，交换站位。宣布结果后，先互相行抱拳礼，再同时向台上裁判员行抱拳礼，裁判员回

7 禁击、得分部位

Ⓐ 禁击：后脑、颈部、裆部

Ⓑ 得分：头部、躯干、大腿、小腿

8 禁用、可用方法

Ⓐ 禁用方法

①用头、肘、膝和反关节的动作进攻对方。

②用迫使对方头部先着地的摔法或有意砸压对方。

③用腿法攻击倒地方的头部。

④用拳连击对方头部。

Ⓑ 可用方法

除禁用方法外的武术各流派的攻防招法。

9 得分标准

Ⓐ 得3分

①在一局比赛中，一方第一次下台，对方得3分。

②用转身后摆腿击中对方躯干部位而自己站立者。

③用主动倒地的动作致使对方倒地，而自己即刻站立者。

④使用勾踢将对方踢倒而自己站立者。

Ⓑ 得2分

①一方倒地（两脚以外任何部位支撑台面），站立者得2分。

②用腿法击中对方躯干部位者。

③被强制读秒一次，对方得2分。

④受警告一次，对方得2分。

Ⓒ 得1分

①用腿法击中对方得分部分。

②用手法击中对方得分部位。

③主动倒地超过3秒不起立，对方得1分。

④运动员消极8秒：被指定进攻后8秒内仍不进攻，

对方得1分。
⑤受劝告一次，对方得1分。
⑥双方先后倒地，后倒地者得1分。

D 不得分

①方法不清楚，效果不明显。
②双方下台或同时倒地。
③双方互打互踢。
④用方法主动倒地，对方不得分。
⑤抱缠时击中对方。

10 犯规与罚则

A 犯规

a．侵人犯规
①在场上裁判员口令“开始”前或“停”后进攻对方。
②击打对方禁击部位。
③用不允许的方法击中对方。
b．技术犯规
①消极搂抱对方。
②处于不利状况时举手要求暂停。
③比赛中大声叫喊。
④比赛中对裁判员有不礼貌的行为、语言或有其他不服从裁判的行为。
⑤有意拖延比赛时间。
⑥上场不戴或吐落护齿，有意松脱护具。
⑦比赛中场外进行指导。

B 罚则

①每出现一次技术犯规，劝告一次。
②每出现一次侵人犯规，警告一次。
③一方受罚失分达6分时，判对方为胜方。
④运动员故意伤人，取消当场比赛资格，判对方为胜方。
⑤运动员局间休息时吸氧，取消比赛资格。



●商业赛事

◆中国武术——美国自由搏击对抗赛

◎1998年10月，在北京首都体育馆举行首届比赛，中国武术以8：1大获全胜。

◆中国功夫——美国职业拳击争霸赛

◎1999年12月，首次在美国犹他市举行，中国队以7：2获胜。这是我国散打首次在国外进行的商业交流比赛，被誉为散打比赛历史上“里程碑式的比赛”。

◎2000年，第二届争霸赛在中国广州天河体育馆举行，中国队以6：3取胜，从此奠定了中国武术散打在世界搏击项目中的地位。

◆中泰搏击对抗赛

◎2001年9月首次在中国广州拉开序幕，中方以5：2获胜，充分展现了中国武术散打的魅力。

◆中国武术散打——法国自由搏击争霸赛

◎2001年12月，在中国西安体育馆首次拉开帷幕，这是中法两国武术的一次高水平较量，分7个级别进行，中国散打以6：1获胜。

◆世界散打王争霸赛

◎2003年12月，首届世界散打争霸赛展开世纪争霸，争夺代表世界搏击最高荣誉的“世界散打王”桂冠。中国队以4：0击败美国队。金鹰、金虎、金龙3根象征着至高无上荣誉的金腰带分别被中国选手陈芝划、张文飞、潘贤华获得。

●年代大事记

◆原始社会时期 人类为了生存和获取食物而进行的人与人之间的搏斗，为武术徒手搏击的萌生奠定了基础。

◆氏族公社时期 武术徒手搏击的萌芽产生。

◆夏商周时期 “手搏”形成，并成为当时奴隶主欣赏的一项活动。

◆春秋战国时期 每年以近于比赛形式的“春秋角试”来选拔士卒。同时，战术也有一定发展。

◆秦汉三国时期 相搏分化为“角抵”和“手搏”，并最早在相搏运动中使用“散手”一词。

◆隋唐时期 角抵、手搏盛行；**五代时**，手搏、角抵备受重视，比赛几乎形成制度。

◆宋元时期 角力、手搏盛行。宋时手搏作为强身、活动手足的重要手段在民间广为流传。

◆明代 中国古代武术承上启下的重要时期，此时手搏多称为“白打”或“搏击”。比赛称为“打擂台”，赛前先设擂主。

◆清朝前期 出现了不少练武的“社”、“馆”，同时也出现了一些门派及理论，创新出许多武术套路，有多种练功方式，人们开始重视武术的健身、防身自卫、修身养性的作用。

◆民国初期 受西洋文化的影响，武术已趋向现代体育。

◆1928年10月 举行了第一届“国术国考”。不分级别、不分流派、不带护具；不准攻击眼、喉、裆部；三局两胜，采取双败淘汰制。这开始了散打比赛的新纪元。

◆1933年 第二届国术国考，有了护具规定和要求，以性别分组，按体重分级，无时间限制，将对方击倒为胜一局，三局两胜。

新中国成立后 武术作为中华民族文化遗产正式被列为推广项目，将武术套路运动形式作为竞赛表演的重点。

①1979年3月 散打运动在南京举行的全国武术观摩交流大会上进行公开表演；同年10月，在第四届全运会上又进行了公开表演。

②1980年10月 国家体委调集有关人员，开始制定《散打比赛规则》（意见稿）。

③1981年 散打运动在沈阳举行的全国武术观摩交流大会上进行公开表演比赛。

④1982年 国家体委制定《武术散手（散打）竞赛规则》（初稿），此后，每年举行一次全国性散打表演赛。

⑤1987年 采用了设台的办法，确定了以擂台为民族特色的竞赛形式。

⑥1988年 首届国际武术邀请赛在国际武术节上举办，标志着武术散打已经走向现代体育竞技的舞台。

⑦1989年 武术散打被确定为国家正式竞赛项目，同年10月在江西宜春举行了首届全国武术散打擂台赛。

⑧1990年 正式出版《武术散手（散打）竞赛规则》，同年批准14名武英级运动员和首批国家级武术散打裁判员。比赛的评分也采用了电子记分器，标志着散打从表演进入了正规化武术散打比赛时代，为散打的发展开创了新的历程。

⑨1991年 全国武术散打比赛分为上半年举行的全国武术散打锦标赛（团体赛）和下半年举行的全国武术散打锦标赛（个人赛）。

⑩1993年 第7届全运会上，散打首次被列为正式比赛项目，设团体金牌1块。

⑪1997年 第8届全国运动会上，散打项目金牌增加到3块。

⑫1998年 在泰国曼谷举行的第13届亚运会上，散打首次被列为竞赛项目。这也是散打首次被列入综合性运动会。

⑬2000年 举办首届中国武术散打王争霸赛。护具改为点护式；在擂台上设立围绳，缩小了比赛场地；比赛局数改为五局。散打王比赛的成功举办标志着武术散打已向职业化道路迈进。

⑭2002年 首届世界杯武术散打比赛在上海卢湾体育馆举行。

⑮2003年 由国际武术联合会组织，在中国上海举办了首届世界武术散打比赛，标志着中国武术散打向国际体坛的全面进军。

图书在版编目(C I P)数据

自由搏击 / 尚晓峰编著．—成都：成都时代出版社，2009.2

ISBN 978-7-80705-896-0

Ⅰ．自… Ⅱ．尚… Ⅲ．技击（体育） Ⅳ．G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191977 号

自由搏击

ZIYOU BOJI

尚晓峰 编著

出品人	**秦 明**
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	中映·良品 （0755）26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	**成都传媒集团·成都时代出版社**
电话	(028) 86619530（**编辑部**）
	(028) 86615250（**发行部**）
网址	www.chengdusd.com
印刷	深圳宝峰印刷有限公司
规格	889mm×1194mm 1/24
印张	5
字数	120千
版次	2009年2月第1版
印次	2009年2月第1次印刷
印数	1-15000
书号	ISBN 978-7-80705-896-0
定价	29.80元

著作权所有・违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)25571666

自由搏击



中华武术精髓与世界各技击术精华的完美结合

高度攻防实战性、激烈对抗性的竞技运动，
腿法丰富，摔术应用巧妙，
练习散打，培养机智、顽强、果断的意志品质。

350幅高精图解，散打技术、战术要诀生动展示，技术细节精密分析。



- **基本技术 Basic Skills**
  ☆热身运动 ☆实战姿势 ☆基本步法
- **强效攻击技术 Attacking Technique**
  ☆拳法 ☆腿法 ☆摔法 ☆膝法 ☆肘法
- **防守技术 Defending Technique**
  ☆接触性防守 ☆闪躲性防守 ☆防摔技术
- **实用防身术 Practical Skills of Self-Defence**
  ☆徒手防身术 ☆对付多人时的防身术 ☆对手有凶器时的防身术
- **超强战术 Supper Strong Tactics**
  ☆散打战术类型全分析 ☆散打战术训练方法
- **身体训练 Body Training**
  ☆柔韧性训练 ☆灵敏性训练 ☆速度训练 ☆力量训练 ☆耐力训练 ☆功力训练
- **你必须知道的自由搏击知识 General Knowledge**
  ☆运动的特点与作用 ☆人体攻防要害部位 ☆礼节、服装 ☆段位
  ☆年代大事记 ☆商业赛事 ☆国际组织 ☆训练场地、器材
  ☆常见运动损伤与防治 ☆竞赛规则要点





【DVD，中文简/繁体可选字幕】

散打冠军教练亲身示范，教授基础技术、实战绝技，详尽步骤解析，全面技术分析。

BOOK+ DVD

ISRC CN-D03-06-0011-0/V.G8

版权所有·翻版必究

ISBN 978-7-80705-896-0

9 787807 058960 >

人民币定价：¥29.8
港币定價：HK$78